

# « En route vers la pleine forme ! »

Fiche technique d'exploitation de l'affiche pédagogique

**Attention**, cette affiche est un support pédagogique. Elle doit être exploitée et non exposée sans explications, ceci afin de limiter les mauvaises interprétations.

## Préalables à l'utilisation de cette affiche :

Connaître les 6 groupes alimentaires et les aliments qui composent ces groupes.

## Objectif pédagogique :

Connaître les 2 composantes d'une bonne santé :

- Une alimentation équilibrée : l'importance relative de chaque groupe alimentaire ainsi que les recommandations nutritionnelles correspondantes,
- La pratique régulière d'une activité physique.

## Connaissances à transmettre :

Cette affiche regroupe les deux critères à prendre en compte pour être en pleine forme : l'équilibre alimentaire et l'activité physique.

## **Sur la partie droite de l'affiche : la pyramide alimentaire**

La pyramide alimentaire représente les repères de consommation qu'il convient de respecter pour être en pleine forme. Elle montre l'importance relative de chaque catégorie d'aliments : la base de la pyramide est constituée des aliments indispensables (socle de notre alimentation), tandis que le haut correspond à ceux dont il convient de limiter la consommation.



**L'eau** : Elle représente la base de cette pyramide. L'eau est un besoin vital de notre organisme, c'est la seule boisson indispensable. Notre corps est composé à 70% d'eau. Chaque jour, nous avons besoin de renouveler l'eau de notre corps pour maintenir son bon fonctionnement (élimination des déchets par les urines, compensation des pertes d'eau dues à la respiration et à la transpiration, etc.). C'est pourquoi il est nécessaire de boire au **minimum 1,5L d'eau par jour**.

Un manque d'eau peu entraîner une déshydratation néfaste pour la santé.

**Astuces** : Pour s'assurer de boire suffisamment d'eau sur la journée, il faut boire régulièrement sans attendre d'avoir soif. Pour varier les plaisirs, l'eau peut être plate ou pétillante et éventuellement aromatisée avec un peu de jus de citron (mais sans ajouter de sucre).



**Les fruits et légumes** : Ils sont riches en vitamines, minéraux, fibres et en eau. Ils jouent un rôle de protection vis-à-vis de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Ce groupe alimentaire favorise le transit intestinal et renforce le système immunitaire. C'est pourquoi il faut consommer **au moins un fruit et un légume à chaque repas**.

**Astuces** : Pour atteindre cette recommandation, vous pouvez consommer des légumes en salade (salade, tomate, concombre...), en accompagnement de votre viande/poisson/œuf (haricots verts, chou, légumes sautés...), ou encore incorporés dans votre plat (chou et carotte dans le pua'a chou, carotte et navet dans le ragoût, aubergines ou poivrons farcis...). Pour les fruits, ils pourront faire office de dessert, ils peuvent être entiers, en salade de fruits frais, en compote, mais aussi intégrés dans vos préparations pâtisseries (gâteau avec des morceaux de fruits, fromage blanc avec de la compote, tarte aux fruits...)



**Les féculents** : Ce sont des aliments énergétiques. Ils apportent des glucides lents qui libèrent de l'énergie progressivement après chaque repas. Ils doivent donc être présents à **chaque repas** en quantité raisonnable, dans le plat principal ou en accompagnement (pain).



**Les produits laitiers** : Ce sont des aliments constructeurs. Ils contiennent des protéines et du calcium. Pour être en pleine forme, il est conseillé de consommer **3 produits laitiers par jour**. Ceci afin de garantir une bonne croissance et des os solides. Exemple : du lait au petit-déjeuner, un morceau de fromage à midi et un yaourt le soir.



**Les Viandes/Poissons/Œufs** : Ce sont des aliments constructeurs. Ils sont riches en protéines qui participent à la croissance et à l'entretien des muscles. La consommation recommandée est de **1 à 2 fois par jour**.

Exemple : Une portion de viande le midi et/ou une portion de poisson le soir. Essayer de varier les sources de protéines en alternant les différentes viandes (bœuf, porc, volaille, agneau, veau, etc.), les poissons (du large, du lagon, crustacés) et les œufs.



**Les produits gras et sucrés** : Dans cette catégorie, on retrouve tous les produits gras (beurre, huile, mayonnaise, chips...), les fritures (les frites, les nems, beignets ...) mais également les produits sucrés comme les boissons sucrées, les pâtisseries, les biscuits, les pâtes à tartiner...Ce ne sont pas des aliments indispensables à l'organisme. Consommés en grande quantité, ils apportent trop d'énergie qui sera stockée sous forme de graisse néfaste pour la santé. Un excès de sucres peut aussi favoriser l'apparition de caries. La consommation de ces produits est donc **à limiter**.

**Astuce** : les aliments de ce groupe sont à considérer comme des aliments « plaisir » qu'il faut consommer de manière occasionnelle (un repas de famille, une fête d'anniversaire , etc.).

### **Sur la partie gauche de l'affiche : l'activité physique**

On entend par activité physique le fait de bouger sans forcément pratiquer une activité sportive. Chaque jour, il convient de faire de l'activité physique pour assurer le bon fonctionnement de son corps (entretien du cœur et du système vasculaire, solidité des os, facilitation du transit intestinal, etc.) et de son moral (création de lien social, bien-être).

**Exemples** : Il existe des solutions adaptées à chacun pour pratiquer de l'activité physique : une balade en famille, aller au magasin à pied, prendre les escaliers, nager lorsque l'on va à la plage, faire du vélo, jouer au ballon avec ses enfants, faire le ménage, jardiner...