

GENERALITES DIETETIQUES

Mémo



SOMMAIRE

BESOINS ENERGETIQUES.....	1
LES PROTEINES.....	2
LES LIPIDES.....	3
LES GLUCIDES.....	5
LES VITAMINES.....	6
LES MINERAUX :.....	8
LES OLIGO ELEMENTS.....	10
LES FIBRES.....	11
LES PRODUITS SUCRES.....	13
LES BOISSONS.....	14
LES PRODUITS LAITIERS.....	15
LES FRUITS ET LEGUMES.....	16
LES FECULENTS : céréales et légumes secs.....	17
LES MATIERES GRASSES.....	18
VIANDE, POISSON, ŒUF.....	19
LE SEL.....	20
LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE.....	21
DERNIER PNNS :.....	22
COMPOSITION D'UN PETIT DEJEUNER.....	26
COMPOSITION DEJEUNER ET DINER.....	28
LES PORTIONS.....	29

COMPOSITION GOUTER :	31
ENTRAINEMENT	32
EVALUATION :	38

BESOINS ENERGETIQUES

L'énergie s'exprime soit en Kilocalories soit en Kilojoules d'où 1 kcal = 4,18 kJ.

Le besoin énergétique se situe entre **35 et 45 Kcal/Kg de poids corporel/jour pour un adulte**. Il existe des formules spécifiques (Formule de Harris et Bénédicte) pour estimer le besoin énergétique d'une personne.

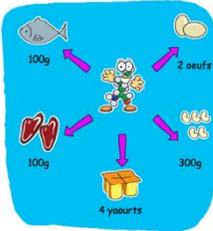
L'énergie est apportée par l'intermédiaire des aliments sous forme de **nutriments**, on distingue les **macronutriments (protides, lipides et glucides, fibres et alcool)** et les **micronutriments (oligo-éléments, vitamines, minéraux)**.

Seuls les macronutriments apportent de l'énergie c'est-à-dire des calories :

- 1 g de protides apporte 4 Kcal kcal
- 1 g de lipides apporte 9 Kcal kcal
- 1 g de glucides apporte 4 Kcal kcal
- 1 g d'alcool apporte 7 Kcal kcal

Les micronutriments n'apportent pas d'énergie mais sont nécessaires à l'organisme

LES PROTEINES

	<p>Rôle : synthèse hormones, renouvellement cellulaire et musculaire.</p>
	<p>Dans quels aliments :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animal : viande, poisson, œuf, laitages - Végétal : légumineuses, céréales, graines et noix (graines courges, amandes, noix cajou...)
	<p>Quantité : À partir de 3 ans : 11 à 15 % de l'apport énergétique total (AET) Soit 1 g de protéines /kg de poids corporel/jour</p>

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES ANIMALES



Viande



Poisson



Fruits de mer



Oeufs



Fromage



Yaourts

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES



Soja



Haricots rouges



Amandes



Pois chiche



Riz complet



Noix de cajou

LES LIPIDES



Rôle : Il existe différents acides gras

- Les **acides gras insaturés** dont font partis les acides **gras essentiels (oméga 3 et 6)** nécessaires à la **croissance**, à l'**intégrité de la peau**, à la **régénération des cellules lésées**, à la **synthèse d'hormones**, au **transport de vitamines...** (A FAVORISER)

- Les **acides gras saturés** responsables des maladies cardio-vasculaires (A LIMITER)

Les lipides sont une réserve énergétique sollicitée en cas de carence prolongée.

Dans quels aliments :

Acides gras saturés : viande, oeuf, charcuterie, beurre, crème, fromage, biscuits, pâtisseries....

Acides gras insaturés : huiles végétales, margarine, poisson, avocats, noix, noisettes, amandes...

Quantité : 30 à 35 % de l'énergie totale journalière avec :

10 g de beurre ou margarine cru /jour et 2 à 3 c à soupe d'huile/jour sachant qu'une cuillère à soupe d'huile = 10 g de lipides.

LES BONNES GRAISSES À INTÉGRER À SON ALIMENTATION

OMÉGA-3



Saumon



Sardines



Noix



Huile de colza

OMÉGA-9



Avocat



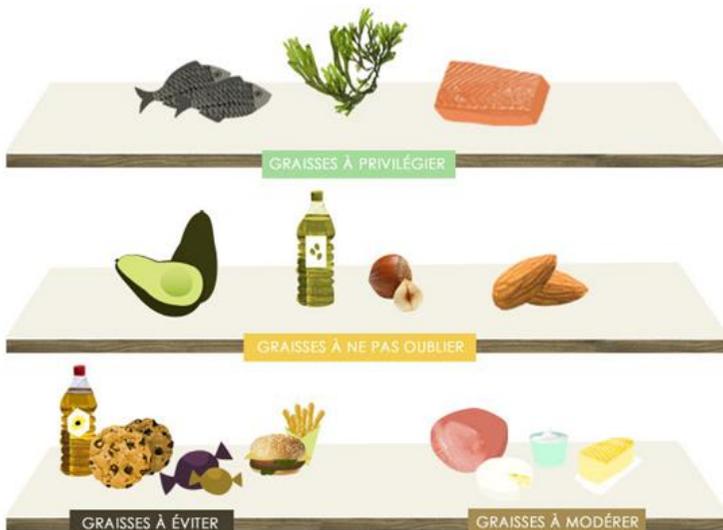
Huile d'olive



Noisettes



Amandes



LES GLUCIDES



Rôle : Principale source d'énergie pour les cellules.

Peuvent être stockés sous forme de glycogène dans le foie ou dans le muscle mais aussi transformés en graisses (triglycérides).

Dans quels aliments :

-**Glucides complexes dit lents** : féculents, pain, légumes secs, aliments riches en amidon.

-**Glucides simples dit rapides** : aliments au goût sucré. Le lactose (sucre du lait) et le fructose (sucre des fruits) en font partie.

Quantité : La ration journalière souhaitable est de **50 à 55 % de l'apport énergétique total journalier**

LES VITAMINES

A	<p>Rôle : la qualité de la vision et l'immunité <i>En supplément</i> : Prévient des risques liés à la prématurité</p>
	<p>Dans quels aliments : produits laitiers, œuf, abats, légumes crucifères (brocolis, chou, chou-fleur), carottes, petits pois</p>
B12	<p>Rôle : Nécessaire aux globules rouges et aux cellules nerveuses. Intervient dans la synthèse de l'ADN <i>En supplément</i> : Prévenir les malformations, prévenir certains cancers</p>
	<p>Dans quels aliments: Abats, bœuf, agneau, coquillages, fromage</p>
C	<p>Rôle : Défense contre les infections virales et bactériennes, protection de la paroi des vaisseaux sanguins, assimilation du fer, action antioxydante (capture des radicaux libres), cicatrisation.</p>
	<p>Dans quels aliments : Dans tous les végétaux (++ kiwi, agrumes, chou-fleur, poivron, fraise, cassis, persil)</p>
D	<p>Rôle : augmenter les concentrations de calcium et de phosphore dans le sang en facilitant leur absorption par l'intestin et en diminuant leur élimination rénale. Renforce le système immunitaire et prévient le rachitisme. <i>En supplément</i> : prévient ou traite certaines maladies des os, réduit les risques de certains cancers</p>
	<p>Dans quels aliments : poissons gras, lait entier, céréales, jaune œufs, beurre</p>
E	<p>Rôle : Antioxydant, Anti-inflammatoire <i>En supplément</i> : Augmente l'immunité, prévention des maladies cardiovasculaires</p>
	<p>Dans quels aliments : Huiles vierges d'olive de colza et huile de palme, amandes, noisettes et cacahuètes, épinards, avocats</p>

K	<p>Rôle : Intervient dans la coagulation et la croissance cellulaire, anti-inflammatoire.</p> <p>En supplément : prévient les fractures osseuses</p>
	<p>Dans quels aliments : Légumes verts à feuilles, chou-fleur, chou, persil, épinards, laitue, abats, viande, produits fermentés</p>

SOURCES NATURELLES DE VITAMINE D

huile de foie de morue
saumon frais sauvage
saumon rosé en conserve
maquereau, sardines, thon
lait entier, céréales
beurre, fromages
jaune d'oeuf, jus d'orange
exposition au soleil



Kiwi, baies de Goji, agrumes, mangue, fenouil, épinard, cresson, persil...

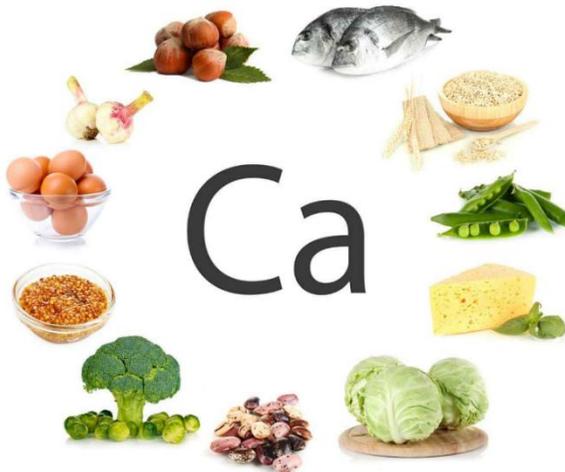
Aliments	Vitamine C en mg/100g
Goyave (championne)	250
Persil cru	200
Poivron, oseille, estragon	110
Kiwi, cresson	80
Choux fleur, chou de Bruxelles	70
Citron, fenouil	65
Orange, mangue, chou rouge	60
Mandarine, pamplemousse	40

Source: Changez d'alimentation Pr Henry Joyeux

LES MINÉRAUX :

Calcium (Ca)	Rôle : Assure la formation et la solidité des os et des dents . Prévention du rachitisme et ostéoporose.
	Dans quels aliments : Laitages, légumes et les crucifères (chou).
Phosphore (P)	Rôle : Important dans la construction des os et des dents . Il a un rôle essentiel sur le cerveau en participant à la formation des cellules nerveuses .
	Dans quels aliments : Poisson, fruits de mer, céréales, lentilles, fromage, le foie, oeuf
Potassium (K)	Rôle : Le potassium sert à équilibrer le pH du sang , facilite la contraction des muscles, dont le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux .
	Dans quels aliments : Légumes secs, fruits secs et oléagineux, viandes et poissons fumés, légumes, fruits, chocolat, bananes... (Tous les aliments en contient).
Sodium (Na)	Rôle : Rôle important dans l' équilibre hydrique , influençant la répartition de l'eau au sein de notre corps. Participe à la régulation de la pression artérielle . Assure également la transmission de l'influx nerveux, et la contraction des muscles .
	Dans quels aliments : sel, viandes et poissons fumés, olives, charcuterie, biscuits salés, fromages, conserves, pain.
Chlore (Cl)	Rôle : Rôle important pour le système digestif .
	Dans quels aliments : Sel de table, poissons, les fruits de mer, les viandes, les œufs et le lait.

Magnésium (Mg)	Rôle : Assure la transmission de l'influx nerveux , participe à la défense immunitaire ; il est un antiallergique et un anti-inflammatoire ; il lutte contre le stress et régule la température corporelle ; il agit sur la plasticité cérébrale.
	Dans quels aliments : Fruits de mer, noix, chocolat noir, blé, amandes.
Soufre (S)	Rôles : Assure le bon fonctionnement des articulations.
	Dans quels aliments : Viandes, poisson, légumineuse (lentilles), céréales



LES OLIGO ELEMENTS

Fer	Rôle : Eviter les anémies en favorisant la production des globules rouges.
	Dans quels aliments : Viande rouge, abats (++foie), fruits de mer, volaille (++pigeon), céréales, légumes secs.
Iode	Rôle : Soigner les maux thyroïdiens
	Dans quels aliments : Algues, poisson, crustacés, soja, haricots verts, laitages.
Cuivre	Rôle : Stimuler le système immunitaire
	Dans quels aliments : Foie, crustacées, huitres, noix, chocolat.
Zinc	Rôle : antioxydant
	Dans quels aliments : Poisson, viande, céréales complètes
Fluor	Rôle : Agit sur dents et les caries
	Dans quels aliments : Poissons, thé, algues, eaux minérales, épinards, asperges, dentifrices et autres produits à usage buccale.
Sélénium	Rôle : Agit contre le vieillissement
	Dans quels aliments : Viandes, oeuf, poisson, céréales.
Chrome	Rôle : Agit contre l'excès de sucre
	Dans quels aliments : Foie, viandes, graines complètes et noix.

LES FIBRES

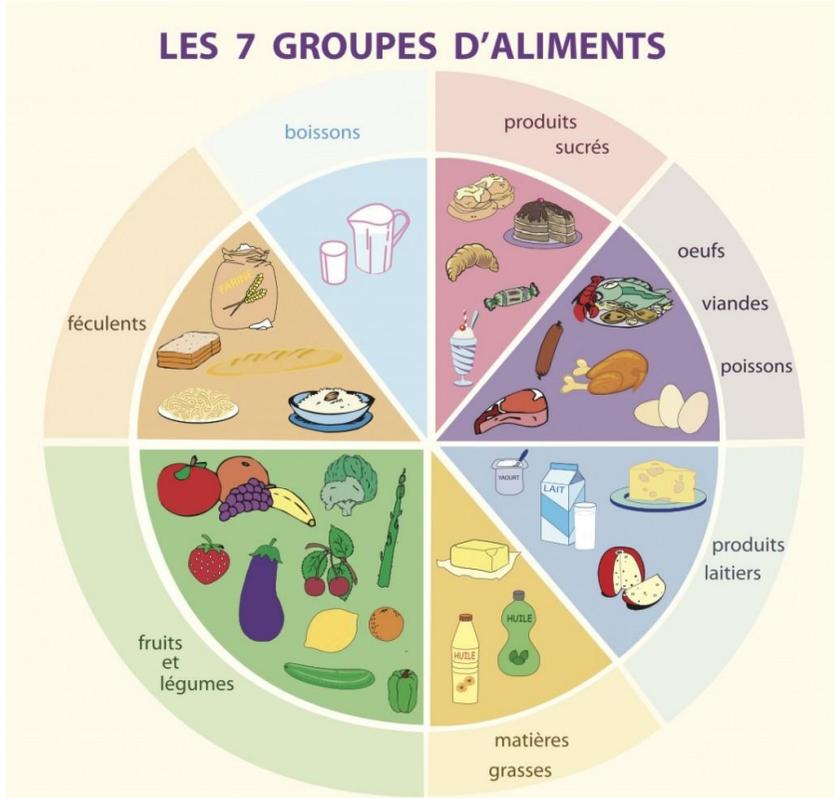


Rôle : Les fibres quelle que soit leur nature ont un effet mécanique sur le transit intestinal, elles peuvent lutter **contre la constipation et ont un effet rassasiant.**
Diminution du cholestérol et gestion de la glycémie.

Dans quels aliments : Fruits, légumes, céréales complètes, légumes secs.

Quantité : La ration quotidienne conseillée est de 20 à 30 g de fibres alimentaires par jour chez l'adulte.

LES GROUPES ALIMENTAIRES



LES PRODUITS SUCRES



Ex : gâteaux, pâtisseries, viennoiseries, confiture, pâte à tartiner, pâtes de fruits, sodas, crèmes dessert, bonbons....

Rôle, bénéfiques : Apportent de l'énergie rapidement.

Quantité recommandée : **A limiter**

Préférez les gâteaux faits maison aux gâteaux industriels qui sont ultras transformés et riches en additifs.

Commentaire :

Les sucres rapides sont plus facilement transformés en graisses.

Une consommation excessive entraîne ainsi une **prise de poids** avec des **risques cardio-vasculaire** et un risque de **diabète de type II**. Risque de caries.

LES BOISSONS



Ex : eau, jus fruits, sodas, alcool

Rôle, bénéfiques : La seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau. Eau compose 65% du corps humain.

Quantité recommandée : Au moins 1,5L d'eau par jour.

Aliments à favoriser : eau **uniquement**

Aliments à limiter : sodas, sirop, toutes boissons avec présence de sucre, attention à certaines eaux aromatisées qui sont sucrées. Alcool à limiter.

Commentaire : manque d'eau entraîne **déshydratation avec un risque vital**. A plus petite échelle, la déshydratation est responsable de **constipation, infection urinaire...**

Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre alors plutôt un fruit pressé.

LES PRODUITS LAITIERS



Ex : lait, yaourt, fromage, petits suisses, fromage blanc...

Rôle, bénéfices : essentiels à la **croissance** et à la **bonne minéralisation des os**.

Quantité recommandée : **3 à 4 fois par jour**.

Aliments à favoriser : yaourts nature, petits suisse, fromage blanc, cancoillotte, ricotta, mozzarella, feta, camembert, chèvre, coulommiers....

Aliments à limiter : ajout de sucre dans les produits naturels, yaourts au lait entier après 3 ans, crèmes desserts (produit sucré), beaufort, parmesan, gruyère, Cheddar, Emmental, roquefort, saint nectaire...

Commentaire : Contiennent aussi des **protéines, des lipides et des vitamines (A et D)**.

LES FRUITS ET LEGUMES



Rôle, bénéfiques : Renforcent le microbiote et ainsi le système immunitaire. Participent au bon fonctionnement du corps.

Quantité recommandée : 5 fruits et légumes par jour. A chaque repas. Par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits.

Aliments à favoriser : **Catégorie à privilégier ++** crus ou cuits

-cuisson avec matières grasses végétales, vapeur
-compotes sans sucres ajoutés

Favoriser fruits à coque riches en oméga 3 (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées)

Favoriser le BIO pour limiter consommation de pesticides.

Favoriser produits LOCAUX et de SAISON.

Aliments à limiter : gratins

-attention à certains fruits très sucrés telles que les cerises.

-Eviter d'acheter les légumes sous sachet plastique

Commentaire : Riches en eau, en vitamines, en minéraux et en fibres. Les fruits sont aussi composés de glucide : le fructose. Peu calorique.

Les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs, etc...Ils peuvent être consommés mais occasionnellement car ils sont très sucrés.

LES FECULENTS : céréales et légumes secs

 <p><u>Ex</u> : pain, riz, semoule, pâtes, quinoa, boulgour, lentilles, pommes de terre, pois chiche</p>	<p><u>Rôle, bénéfiques</u> : carburant, énergie de longue durée</p>
	<p><u>Quantité recommandée</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> -à chaque repas associés à des légumes. -consommer 2 fois par semaine des légumes secs
	<p><u>Aliments à favoriser</u> : céréales complètes BIO, légumineuses, pain complet. Les produits peu raffinés.</p>
	<p><u>Aliments à limiter</u> : pain blanc, utilisation de sauces, crème, râpé....</p> <ul style="list-style-type: none"> -frites -farines dans biberons
	<p><u>Commentaire</u> : composés de glucides lents, de protéines végétales, de vitamine B, de minéraux et de fibres.</p>



LES MATIERES GRASSES



Ex : huile, margarine, beurre, crème fraîche

Rôle, bénéfices : CF Lipides.

Quantité recommandée : entre 50 et 100g par jour

Aliments à favoriser : matières grasses végétales (huiles, margarine) qui apportent acides gras essentiels.

Aliments à limiter : matières grasses animales (beurre, saindoux, crème fraîche)
-fritures
Apportent surtout des acides gras saturés et du mauvais cholestérol.

Commentaire : Les fritures, la charcuterie, les viennoiseries et les aliments panés sont très riches en acides gras saturés.

Privilégier une vinaigrette maison. Les vinaigrettes commerciales sont riches en additifs.

Pour cuisiner, préférez les huiles végétales et gardez le beurre pour les tartines du matin ou cru en noisette sur des légumes cuits.

VIANDE, POISSON, ŒUF

	<p>Rôle, bénéfiques : CF protéines.</p>
	<p>Quantité recommandée : une fois par jour, 1g/kg/jour. 150g de charcuterie par semaine maximum ainsi que 500g de viande maximum.</p>
	<p>Aliments à favoriser : viandes maigres : dinde, poulet, lapin, veau, jambon blanc dégraissé, filet mignon....</p> <ul style="list-style-type: none">-sardines, maquereaux, truite, cabillaud...-cuisson vapeur, au grill <p>-Consommer du poisson 2x/sem</p>
	<p>Aliments à limiter : -viandes grasses : gigot, entrecôte, saucisses, andouillette, rôti porc, bifteck...</p> <ul style="list-style-type: none">-Charcuterie, pâté-Sauces pour accompagner
	<p>Commentaire : apportent des protéines, des lipides et aussi du fer.</p> <p>150 g de charcuterie, cela correspond à environ 3 tranches de jambon blanc. Les saucisses, les lardons, le bacon, le jambon de volaille, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font partie de la charcuterie. Parmi ces aliments privilégiez le jambon blanc et le jambon de volaille</p>

LE SEL

N'est pas une catégorie d'aliments. Riche en sodium.

A limiter car les aliments contiennent déjà naturellement ce minéral.

Pour donner du goût, **pensez aux épices, aux condiments, aux aromates et aux fines herbes.**

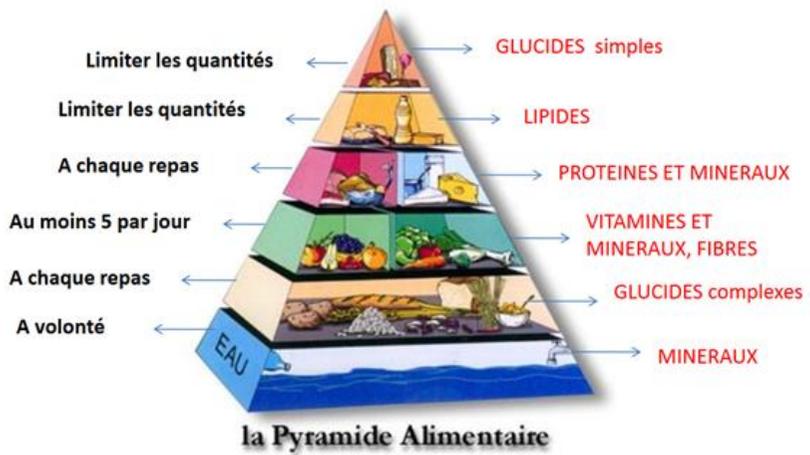
À table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.

Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).

Attention aux plats préparés riches en sel mais aussi en sucres !



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



DERNIER PNNS :

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.
Pour les femmes enceintes,
les enfants et les ados :
zéro alcool.

Pour vous aider à bien consommer :

- **50 PETITES ASTUCES POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS**, disponible sur moodle et sur le site MANGERBOUGER.fr
- **LE NUTRISCORE POUR MIEUX MANGER EN UN COUP D'ŒIL**, disponible sur moodle et sur le site MANGERBOUGER.fr
- **LA FABRIQUE A MENUS**, sur le site MANGERBOUGER.FR
- **APPLICATION OPENFOODFACTS**





Huiles

B pour une huile est le meilleur score possible. C'est le cas pour les huiles ayant une teneur en acides gras saturés plus faible comme l'huile d'olive, de colza et de noix.



Féculents

Les féculents complets (pain, riz...) riches en fibres sont notés A ou B. Alors que les féculents raffinés sont davantage notés B ou C.



Poissons

Les poissons maigres (colin, cabillaud...) et certains poissons gras riches en oméga 3 (maquereaux, sardines...) peuvent être notés A. Les produits salés (saumon fumé) sont plutôt notés C ou D.



Viandes et charcuteries

La volaille (majoritairement A) est mieux classée que la viande rouge. La charcuterie est classée de B à E (seule la charcuterie de volaille peut être notée B).



Céréales sucrées

Au rayon des céréales, vous pouvez trouver des céréales non sucrées avec un score de A. Les céréales sucrées ont majoritairement des scores allant de B à E.



Laits et laits aromatisés

Les laits écrémés et demi-écrémés sont notés B, alors que le lait entier est noté C. Les laits aromatisés et les yaourts à boire sont notés de B à E.



Yaourts et desserts lactés

Au rayon des yaourts, vous pouvez trouver des yaourts nature et des yaourts sucrés avec des scores A, B ou C. Pour des desserts lactés, le meilleur score possible est C.



Boissons sucrées

L'eau est la seule boisson recommandée, avec un score A. Pour les jus de fruits et les boissons sucrées, B est le meilleur score possible.



Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs, et les pesticides ?

Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments.

Mais il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.



Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez. Et pour limiter les aliments ultra-transformés, le mieux est de cuisiner le plus possible maison ! Et si vous le pouvez, privilégiez les fruits, légumes, légumes secs et féculents bio.

COMPOSITION D'UN PETIT DEJEUNER

- Un produit céréalier
- Un aliment riche en protéines ou un laitage non sucré
- Un fruit frais ou une compote sans sucres ajoutés
- Une boisson : thé, café, tisane, eau

Je compose mon petit déjeuner

Apprenez à vous composer un petit déjeuner équilibré pour cette semaine...
Et les suivantes !

Au petit déjeuner, je choisis d'abord un féculent



Pain de seigle



Pain de mie
Weight Watchers



Flocons d'avoine

+ Je choisis un aliment riche en protéines



Jambon blanc
dégraissé, découenné



Jambon de volaille



Oeuf

Et/ou je choisis un laitage



Yaourt nature 0%
ou classique



Fromage blanc
0% nature



Petit suisse 0%

Je complète avec un fruit



Salade de fruits
frais nature



Fruits surgelés
nature



Fruits frais

Je m'hydrate avec une boisson



Café



Thé
(toutes sortes)



Tisane
(toutes sortes)



Vous pouvez proposer en quantités adaptées à l'âge de votre enfant et à son appétit :

- du pain complet ou aux céréales • 1 produit laitier
- des morceaux de fruits frais ou 1 compote sans sucre ajouté



tartines de pain
aux céréales + confiture

+



1 petite coupelle
de fromage blanc avec
quelques fruits rouges

OU



tartines de pain
complet beurrées

+



1 bol de lait

+



morceaux de pomme

OU



tranche de pain
avec un morceau de fromage

+



1 petite coupelle de compote



Les céréales du petit déjeuner, surtout celles ciblant les enfants, peuvent être très sucrées. Si vous en achetez, privilégiez celles avec le meilleur Nutri-Score.

COMPOSITION DEJEUNER ET DINER

- 1/4 céréales-légumineuses (y compris pain)
- 1/2 légumes
- 1/4 viande, poisson, œuf
- Un fruit ou une compote sans sucres ajoutés
- Un laitage (non sucré)
- Eau

L'assiette se plie en quatre pour votre équilibre alimentaire!



LES PORTIONS

Les portions

Un même menu peut être préparé pour tous mais les portions sont à adapter à l'âge de votre enfant : **les besoins d'un enfant sont différents des vôtres et sont également différents d'un enfant à l'autre** : un enfant n'a pas forcément les mêmes besoins ni le même appétit qu'un autre enfant du même âge, de la même taille et ayant des activités semblables. L'important est que votre enfant grandisse à son rythme.

Un repère : la courbe de croissance du carnet de santé

La courbe de croissance du carnet de santé, tracée dans le cadre d'une consultation par un professionnel de santé, sert à vérifier que le poids et la taille d'un enfant suivent une évolution normale. Si c'est le cas, il n'y a pas lieu de s'inquiéter d'un enfant qui mangerait « trop » ou « pas assez ».

Pour vous donner une idée, en moyenne :

- Entre 4 et 6 ans, la portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte.
- Entre 7 et 11 ans, la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte.

Un moyen visuel

Pour les quantités à proposer par types d'aliments, la main de votre enfant peut vous aider.



Viandes, poissons



Légumes, fruits,
légumes secs,
féculents

Pour les fruits et légumes, les légumes secs et les produits céréaliers complets ou semi-complets : à tout âge, servez une portion et resservez selon l'appétit.

Pour le poisson, la volaille et les autres viandes, les œufs, la charcuterie, adaptez les portions en fonction de l'âge de votre enfant :

Une portion adulte, c'est :

100 g de volaille, poisson ou viande ou 2 œufs.
100 g de volaille, c'est l'équivalent d'une escalope de poulet de taille moyenne.
100 g de viande, c'est l'équivalent d'un steak haché sous vide ou surgelé.
100 g de poisson, c'est par exemple l'équivalent de 4 sardines à l'huile.



Entre 4 et 6 ans :

un œuf ou une portion de 50 g de volaille, d'autre viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à une petite escalope de blanc de poulet ou ½ steak haché surgelé ou sous vide.



À partir de 7 ans :

augmentez les quantités progressivement pour que vers 11 ans, la portion soit d'environ 100 g de viande ou de poisson (ou 2 œufs), c'est-à-dire la portion d'un adulte.

À partir de 11 ans :

comme pour les adultes, limitez les viandes hors volaille à 500 g maximum par semaine et la charcuterie à 150 g maximum par semaine.

COMPOSITION GOUTER :

- Un produit céréalié
- Un produit laitier (non sucré)
- Un fruit ou une compote sans sucres ajoutés
- Une boisson (l'eau)



ENTRAINEMENT

Pour chaque repas dites s'il vous semble équilibré ou non. Si besoin dites quelles modifications vous effectuerez.

La correction et d'autres exercices d'entraînement seront proposés au cours de l'année. Des exercices semblables seront présents lors de l'évaluation du module 1.

Exemple n°1 :

Entrée : 3 tranches de saucissons, beurre, cornichons

Plat : steak haché, pâtes

Yaourt nature sans sucre

Une compote sans sucres ajoutés

1 petit morceau de pain (pour la tradition française)

Eau à volonté

Ce repas est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

Exemple n°2 :**Entrée : carottes râpées****Plat : filet de cabillaud, riz****Un morceau de camembert****Un yaourt aux fruits****1 morceau de pain (pour la tradition française)****Eau à volonté**

Ce repas est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

Exemple n°3 :**Entrée : quiche saumon épinards****Plat : poulet, haricots verts****Une crème dessert****1 morceau de pain (pour la tradition française)****Eau à volonté**

Ce repas est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

Exemple n°4 :**Entrée : betteraves rouges****Plat : pâtes au saumon****Yaourts aux fruits****Tarte aux pommes****1 morceau de pain (pour la tradition française)****Eau à volonté**

Ce repas est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

Pour chaque petit déjeuner dites s'il vous semble équilibré ou non. Si besoin dites quelles modifications vous effectuerez.

Exemple n°1

Pain complet avec beurre

Petit suisse non sucré

Une compote à la pomme sans sucres ajoutés

Ce petit déjeuner est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

Exemple n°2 :

Sandwich pain mie + jambon + beurre

Fromage blanc

Une demi-banane

Ce petit déjeuner est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

Exemple n°3 :

Céréales muesli + lait

Une orange pressée

Ce petit déjeuner est composé de :	Je sais qu'un repas doit être composé de :	J'en déduis que :	Je ferai éventuellement le changement suivant :

EVALUATION :

Les notions d'équilibre alimentaire seront évaluées avec le module 1.

J'AI RETENU LE COURS SI :

1) Je suis capable de citer les différents nutriments : glucides, lipides, protéines, fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments.

2) Je suis capable pour les nutriments suivants : Glucides, Lipides, Protéines, Fibres, vit C, vit D, Fer, Magnésium et Ca :

- de définir leur rôle

- de citer dans quels aliments les trouver

3) Je suis capable de citer les 7 groupes alimentaires

4) Je suis capable de citer les aliments à favoriser : aliments riches en fibres (fruits et légumes), céréales complètes, aliments riches en acides gras insaturés (poissons gras, huiles végétales, avocat), produits bio, légumes secs (lentilles, pois chiches...), fruits à coque. Favoriser également le fait maison, les produits locaux et de saison.

5) Je suis capable de citer les aliments à limiter : les produits sucrés (gâteaux, chocolat, bonbons, sodas...), les produits riches en acides gras saturés (beurre, charcuteries, pâté, chips, fromage...), les produits raffinés = transformés tel que le pain blanc, les plats cuisinés, les préparations industrielles.

6) Je suis capable de citer les recommandations en termes de protéines : 1g/kg/poids.

7) Je suis capable de citer la composition équilibrée d'une assiette au déjeuner et au dîner : 1/4 protéines, ¼ féculents (si possible complets), ½ légumes, 1 fruits et 1 laitage.

8) Je suis capable de citer la composition équilibrée d'un petit déjeuner et d'un goûter.

9) Je suis capable de dire si un repas est équilibré ou non.

10) Je connais les recommandations sur dernier PNNS.