

L'équilibre alimentaire la pyramide alimentaire

JEUNE-ADULTE



1 MIN



30 MIN

MATERIEL

- 1 dessin de la pyramide alimentaire avec les proportions des différentes familles
- Des cubes représentant les différentes familles (ex. rose = sucre - jaune = matière grasse - bleu ciel = lait et produits laitiers - rouge = protéine animale et végétale - vert = légumes et fruits - marron = céréales et produits céréaliers)
- Des boîtes de chaussures pour stocker les cubes
- Une fiche à remplir "exemple de menu équilibré"

OBJECTIF(S)

- ⇒ Connaître les différentes familles d'aliments
- ⇒ Découvrir la pyramide alimentaire et l'équilibre alimentaire
- ⇒ Comparer ses habitudes de consommation avec la pyramide alimentaire

PROLONGEMENT

Alimentation
fiche n° 19

»»» DÉROULÉ

But : reconstituer la pyramide alimentaire avec les bonnes proportions des différentes familles.

En amont :

En fonction du nombre de personnes ciblées, sélectionner le nombre de cubes nécessaire.

Lors du face à face :

1. Commencer par demander aux participants de citer les différentes familles d'aliments.
2. Donner les cubes des différentes familles aux participants.
3. Demander de recréer une pyramide alimentaire équilibrée.
4. Faire une correction.
5. Donner une fiche avec un exemple de menu par groupe. Les participants doivent donner leur avis si leur menu est équilibré.
6. Faire une correction (voir annexe 3).

Pour finir : demander aux participants d'exprimer leur ressenti entre les menus proposés et les menus qu'ils préparent. Vous pouvez utiliser la Fabrique à Menus sur le site www.mangerbouger.fr pour trouver d'autres exemples de menus équilibrés.

VARIANTE PLUS LUDIQUE

»»» DÉROULÉ

En amont :

Installer une pyramide équilibrée (voir exemple en annexe 1) et des pyramides pas équilibré en mettant plus de sucres, plus de gras, pas de féculents...

Lors du face à face :

1. Commencer par demander aux participants de citer les différentes familles d'aliments.
2. Définir avec eux les différents familles et leurs donner les correspondances entre couleurs et familles.
3. Proposer aux participants de casser les pyramides qui leur semblent non équilibrées. (3 jets)
4. Faire une correction.
5. Vous pouvez ensuite leur présenter les différents menus (en annexe 2) et leur demander lesquels sont équilibrés, lesquels ne le sont pas.
6. Faire une correction (voir annexe 3) et détruire les menus non équilibrés.

Pour finir : demander aux participants d'exprimer leur ressenti entre les menus proposés et les menus qu'ils préparent. Vous pouvez utiliser la Fabrique à Menus sur le site www.mangerbouger.fr pour trouver d'autres exemples de menus équilibrés.

Proposition de calcul de points :

100 points si les participants font tomber un menu non équilibré (malus de 100 points s'ils font tomber un menu équilibré) auquel s'ajoute 5 points par cubes tombés par terre.



MATERIEL

- De gros cubes en carton peints ou des boîtes de conserve que vous recouvrez d'un papier de couleur

Exemple

rose = sucre - jaune = matière grasse

bleu ciel = lait et produits laitiers

rouge = protéine animale et végétale

vert = légumes et fruits

marron = céréales et produits céréaliers



Annexe 1

Repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (source INPES)

Manger, bouger c'est la santé !



Annexe 2

Exemples de menus



Annexe 2 (suite)

Exemples de menus



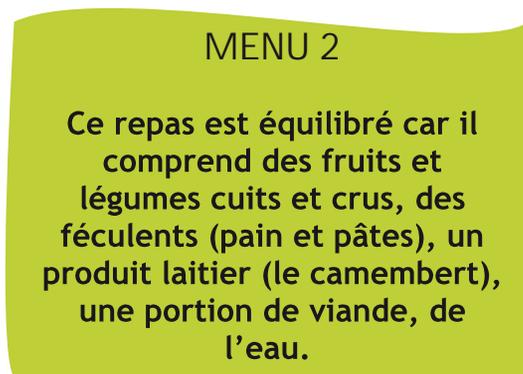
Annexe 2 - correction

Exemples de menus



MENU 1

Ce repas est équilibré car il apporte des légumes crus et cuits, du poisson, des féculents (pain et riz au lait) et un produit laitier.



MENU 3

Ce repas n'est pas équilibré car il manque un légume ou un fruit cru (en dessert par exemple) et il manque des féculents (pain par exemple).

Annexe 2 - correction (suite)

Exemples de menus

MENU 4

céleri remoulade

rôti de porc + frites

fromage triple crème +
pain

crème dessert

eau

MENU 4

Ce repas n'est pas équilibré car il est trop riche en matière grasse : le céleri remoulade contient de la mayonnaise, les frites sont des aliments gras, le fromage choisi est particulièrement gras et la crème dessert apporte également des lipides. Il apporte peu de fruits et légumes. Vous pouvez remplacer le fromage par un yaourt nature et la crème dessert par un fruit.

MENU 5

Ce repas n'est pas équilibré car il manque un produit laitier, vous pouvez y ajouter du fromage par exemple.

MENU 5

escalope de dinde +
haricots secs

salade de fruits frais

eau

pain