

Pyramide alimentaire

Démarche

Présentation générale

Questionnement	Connaissances, réponses
Que voyez-vous ?	Des aliments
Les aliments sont-ils répartis n'importe comment ?	Dans des groupes (6) qui se remarquent aux couleurs utilisées
Pourquoi les aliments sont dans cette forme ?	*Un triangle, une pyramide => une pyramide alimentaire => cela montre la quantité que l'on doit prendre par journée et donc plus on se déplace vers le groupe du haut et moins il faut en prendre
Y a-t-il des aliments qu'il ne faut pas consommer ?	Non, cela correspond à l'alimentation équilibrée sur une journée

Pour chaque groupe d'aliment correspondant à la pyramide

Quel est ce groupe d'aliments ?

Aider à la description des images si difficulté à trouver.

Connaître les composants de ce groupe et ceux qui ne le composent pas.

Qu'apportent principalement les aliments de ce groupe ?

Connaître la notion théorique sur le groupe.

A quoi cela sert-il ?

Comprendre l'importance de l'apport.

Groupe	Apport et besoin	Fonction
Groupe de l'eau (pas boisson ni liquide)	Apporte de l'eau pour réhydrater le corps. Environ 1,5 litre par jour.	Le corps est composé d'eau (75%) et on doit lui en redonner car nous en perdons tout le temps par la sueur (sport et chaleur), l'urine, et surtout la respiration (vapeur d'eau).
Groupe des fruits et légumes	Apporte des vitamines différentes. Apporte aussi des fibres. 5 différents et de couleurs variées.	Les fibres permettent d'améliorer la digestion. Les vitamines aident le corps à lutter et à nous protéger contre les maladies.
Groupe des féculents	Apporte de l'énergie. Glucides complexes, sucres lents. A chaque repas principal (petit déjeuner, déjeuner, dîner).	L'énergie est utilisée pendant plusieurs heures (4 environ) au contraire des sucres simples dit rapides. Cela permet de rester en forme pour le travail intellectuel et physique.
Groupe des protéines	Apporte des protéines, du calcium. Produit laitiers (3 par jour). Viandes (1 à 2 par jour). On pourrait rajouter les oeufs.	Les protéines permettent la construction des muscles. Le calcium permet la construction des os et leur consolidation.
Groupe des matières grasses	Matières grasses végétales et animales, fruits à coque.	Les matières grasses servent à la construction et au fonctionnement du cerveau.

	<p>Limiter la consommation.</p>	<p>Elles s'éliminent difficilement avec l'activité physique. Une trop grande consommation altère les capacités cardio-vasculaires : circulation sanguine.</p>
<p>Groupes des sucres et sels</p>	<p>Sucres simples, sucres rapides. Apporte de l'énergie. Limiter la consommation.</p>	<p>Attention, l'énergie apportée n'est accessible que pour quelques minutes. Le sucre est difficilement éliminé par l'organisme (un sucre s'élimine en 30" de corde à sauter ou 10 minutes d'activité dans la cour). Le sucre non éliminé se transforme en graisse. Il ne faudrait pas consommer plus de l'équivalent de 5 sucres par jours.</p>

Les expériences

En relation à la pyramide et notamment aux groupes pour lesquels il faut faire attention à la consommation, voici deux petites expériences.

Expérience des graisses cachées : retrouver les graisses grâce à la preuve de la marque sur le papier

Expérience des boissons : retrouver les sucre grâce à la preuve de la lecture des étiquettes

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire

