

## 4.6. L'alimentation

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaela-legouvello.com



### La vie à bord



Pour sa traversée, Raphaëla emportait avec elle tout ce dont elle avait besoin pour se nourrir : beaucoup de plats lyophilisés, de la viande séchée, des fruits secs, des céréales, des biscuits... de quoi s'alimenter de façon variée et équilibrée.

Pour être en bonne santé et pour que ton corps grandisse bien, tu as besoin, toi aussi, d'une alimentation équilibrée comprenant :

- ▶ des **aliments bâtisseurs** contenant des protéines et du calcium ;
- ▶ des **aliments dynamiques** contenant des vitamines qui apportent de la vitalité et des fibres permettant de nettoyer l'intérieur du corps ;
- ▶ des **aliments énergétiques** contenant des glucides qui apportent l'énergie utilisée par l'organisme.



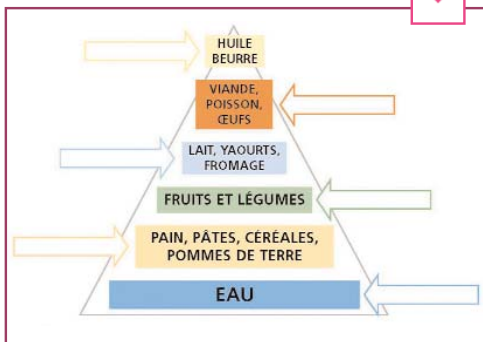
L'emballage des aliments

Il te faut aussi un peu de matières grasses (des lipides) qui constituent une réserve de carburant pour le corps et, surtout, beaucoup d'eau pour hydrater et purifier ton corps, qui est composé majoritairement d'eau. L'eau est en partie apportée par les aliments qui en contiennent, comme les légumes, les fruits, le lait ou la viande. L'autre partie doit être bue : de 8 à 10 verres par jour !

Pour ton alimentation, une règle à respecter : puiser chaque jour dans tous les groupes d'aliments.

### Activité

- ▶ Complète la pyramide alimentaire avec les mots « bâtisseurs », « dynamiques », « purificateurs », « énergétiques ».



#### L'hydratation : un besoin essentiel

L'hydratation est très importante, surtout pour les sportifs. On sait qu'il faut 1 ml d'eau par kcal de ration alimentaire. Mais, puisque l'effort physique entraîne aussi une perte d'eau par le phénomène de la transpiration, il faut boire encore plus.

#### Des fruits et des légumes tous les jours

En mangeant plusieurs fruits et légumes chaque jour, tu es sûr d'entretenir ta forme et de protéger ta santé ! De plus, ils aident à lutter contre l'obésité. La quantité conseillée est d'au moins 5 portions de légumes ou de fruits par jour, crus et cuits.

## 4.6. L'alimentation

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaela-legouvello.com

### Qu'y a-t-il dans les aliments ?

Pour 100 g	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres	Eau	Vitamines	et aussi...
BAGUETTE DE PAIN	8 g	56 g	1 g	oui	–	Traces	Phosphore, potassium
POMME DE TERRE À L'EAU	1,5 g	18 g	0,1 g	–	–	–	Sucres lents
POMME DE TERRE FRITE	3,8 g	30 g	15 g	–	–	–	–
LAITUE	1,2 g	1,3 g	0,3 g	oui	oui	oui	–
FILET DE CABILLAUD Vapeur ou four	20 g	0 g	1 g	–	–	–	Phosphore et potassium
BEEFSTEAK HACHÉ 15 % de mat grasses	22,3 g	0 g	18 g	–	–	B 12 et PP	Fer, phosphore, potassium
ÉPINARD	2,8 g	0,8 g	0,3 g	oui	oui	A, E, C, B2...	Potassium, calcium, fer, magnésium
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ (100 ml)	3,2 g	4,6 g	1,6 g	–	oui	–	Calcium
JUS D'ORANGE (100 ml)	0,1 g	11 g	0 g	oui	oui	C	Sucres rapides



### Et les sportifs ?

En période d'entraînement, le fonctionnement des muscles entraîne des besoins en aliments énergiques très importants. Le sportif privilégie sa consommation en glucides et augmente légèrement sa consommation en protides, en laitages, en fruits et en légumes pour les apports en vitamines et en sels minéraux. Il boit beaucoup d'eau. En revanche, il n'augmente pas sa consommation en lipides.

### Y a-t-il des graisses ?

Les graisses constituent une réserve de carburant pour le corps, mais attention, si on en consomme trop ou si le corps ne les utilise pas, elles se transforment en une graisse qui se stocke sous la peau et autour des organes, comme le cœur. Tu sais qu'il y a des graisses dans le beurre ou dans l'huile. Mais sais-tu que beaucoup d'aliments contiennent des graisses cachées ? On s'en rend compte quand on regarde les étiquettes.

### Attention au sucre caché !

Le sucre, on en a besoin dans l'alimentation car il donne de l'énergie. Mais il y a les bons et mauvais sucres ! Quand on fait du sport ou une activité physique qui fatigue, on a besoin de sucres immédiatement disponibles quand on est en plein effort. Mais avant l'exercice, la veille, ou lorsque l'exercice est long, il vaut mieux privilégier les sucres qui se libèrent progressivement, c'est ce que l'on appelle les sucres lents.

Raphaëla en avait vraiment besoin car naviguer pendant des heures est un vrai sport d'endurance ! Sais-tu que le sucre est aussi le seul carburant du cerveau ?

Mais il ne faut pas trop en consommer, car alors il se transforme en... graisse !

### Activités

Peux-tu donner des exemples d'aliments riches en sucres lents ?

Dans beaucoup d'aliments, le sucre est caché : regarde bien les étiquettes.

► Fais la liste de ce que tu as mangé mercredi ou dimanche dernier (n'oublie pas le goûter et les « en-cas » si tu en prends). Compare ta liste avec celle de tes camarades de classe ou de tes amis, puis utilise la pyramide alimentaire (voir au recto) et le tableau de composition des aliments pour vérifier si ton alimentation est équilibrée ou non.

► Par petits groupes, essayez d'établir une liste de menus équilibrés pour une journée.

## 4.6. L'alimentation

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaela-legouvello.com

### Activité

À partir de ce tableau, calcule le poids de sucre contenu dans ces aliments puis le nombre de morceaux de sucre auquel il correspond, en sachant qu'un morceau pèse 6 g. Tu dois, bien sûr, regarder le poids de ces aliments.



Aliment	Proportion de sucre en pourcentage
Soda cola	10 %
Bonbon	100 %
Yaourt à boire	13 %
Barre chocolatée	60 %
Petit suisse aromatisé	20 %

### Activités

▶ Regarde à nouveau la pyramide alimentaire : les gâteaux, bonbons, glaces, chocolat ne s'y trouvent pas. À ton avis, pourquoi ? Où les placerais-tu dans la pyramide, et quelle étiquette leur donnerais-tu ?

▶ À ton avis, pour quelles raisons de plus en plus de personnes ont un poids trop élevé dans les pays riches ?

## La malnutrition dans le monde

Dans le monde, les problèmes liés à l'alimentation sont nombreux. Beaucoup d'enfants souffrent de malnutrition. Voici le témoignage de Strey Ya, Cambodgienne, qui a onze ans. Elle a habité dans la rue pendant plus d'un an, avant d'être prise en charge dans un centre d'accueil : « *Ma vie dans la rue est la période la plus difficile de mon existence. Avec les autres enfants, on mangeait ce qu'on trouvait dans les poubelles ou dans les décharges. On n'avait rien d'autre. Mais depuis que je suis au centre d'accueil, je suis maintenant heureuse car tous les jours je peux apprendre et manger ! Je mange de bons plats trois fois par jour* ».

En France, ce sont les problèmes d'obésité ou de surpoids qui sont de plus en plus fréquents : 1 enfant sur 10 présente aujourd'hui un excès de poids à l'âge de onze ans.

Raphaëla est marraine de l'O.N.G. *Aide et Action*, dont la mission est de permettre à tous les enfants, parmi les plus défavorisés, d'aller à l'école primaire. Pour cela, l'association intervient sur les conditions de scolarisation et sur les conditions de vie des enfants : elle met en place, par exemple, des programmes de santé scolaire et des campagnes de prévention. *Aide et Action* participe à la construction et à l'équipement de salles de classes, à la mise à disposition de matériel pédagogique et de fournitures scolaires, à la formation des enseignants, à l'animation d'activités sportives et culturelles.

### Question

Si tu devais faire de la course d'endurance le matin à l'école, quel petit déjeuner faudrait-il que tu prennes pour être plus performant ?

### Questions

- ▶ Cherche le sens du mot malnutrition.
- ▶ Sais-tu ce qu'est une O.N.G ? En connais-tu d'autres qui essaient de combattre la malnutrition dans le monde ?
- ▶ Quel est l'objectif principal d'*Aide et Action* ?
- ▶ Débat avec tes camarades de classe : quel rôle l'école peut-elle jouer pour aider à lutter contre la malnutrition ?