



# Une bonne alimentation pour être en bonne santé

# A Table

L'alimentation des enfants, en particulier entre 4 et 9 ans, est très importante.

À cet âge, l'enfant est en pleine croissance et a des besoins nutritionnels spécifiques.

C'est également à cette période que se forment les goûts et les dégoûts et que se prennent les bonnes et les mauvaises habitudes alimentaires.

Une bonne alimentation, c'est avant tout une alimentation diversifiée : **mangez de tout !**

D'autre part, pour manger équilibré, il est important de prendre ses repas à heures fixes.

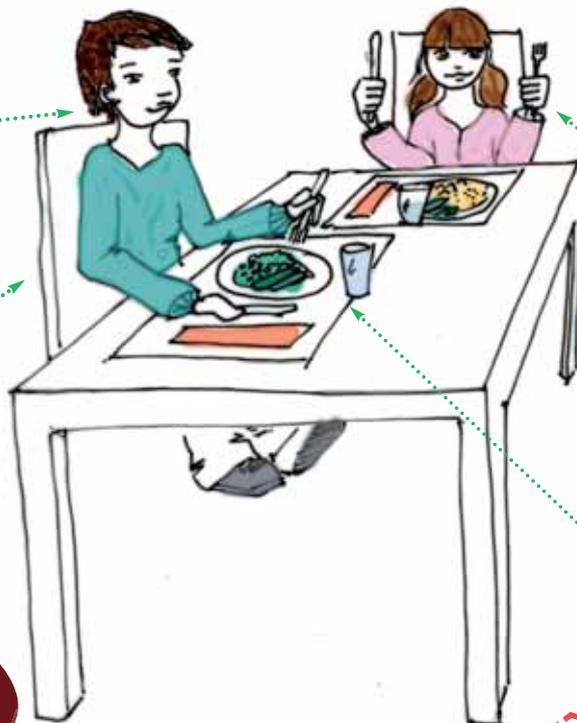
Enfin, il ne sert à rien de se forcer à finir son assiette.

Il vaut mieux arrêter de manger lorsque l'on est rassasié !

Manger lentement et bien mâcher les aliments favorise une bonne digestion.

Manger assis à table.

Manger à heures fixes, sans sauter de repas.



Manger est source de plaisir, c'est un moment agréable à partager dans le calme et la convivialité !

## Certaines habitudes sont MAM !

Prendre des repas variés, complets et boire de l'eau.

## A Table !



Compose ton petit-déjeuner idéal !

\* Pour bien démarrer la journée, nous avons tous besoin de 3 aliments indispensables : une boisson, un produit céréalier et un produit laitier.

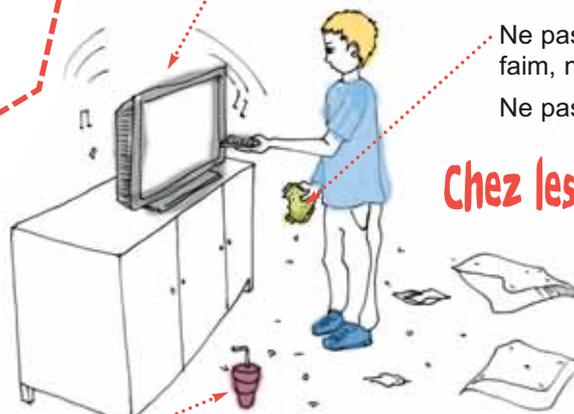
\* Selon tes goûts et tes envies, compose un petit-déjeuner comportant ces aliments.



Ne pas manger devant la télévision.

Ne pas manger sans faim, ni grignoter.  
Ne pas faire de régime.

## Chez les BEURKS



Limiter la consommation d'aliments riches en sucre et en graisse (barres chocolatées, hamburgers, chips, etc...) et éviter les boissons sucrées pendant les repas (sodas).



# A Table <sup>2</sup>

## Le goût et l'odorat

Nous possédons **5 sens** : le goût, l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe.

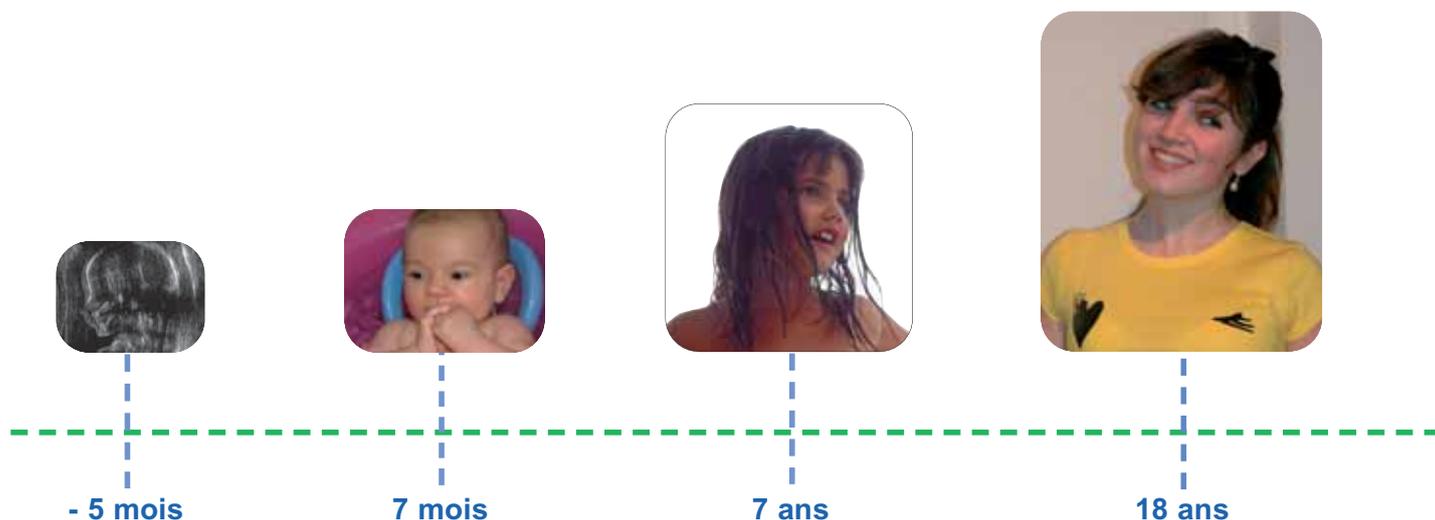
Lorsque nous mangeons, presque tous nos sens sont sollicités.

En effet, le goût et l'odorat travaillent ensemble : l'odeur des aliments remonte vers le nez par le fond de la gorge, renforçant ainsi leur goût.

Avant même d'avoir goûté un aliment, nos yeux et notre nez nous renseignent sur sa saveur.

**Essayez de vous boucher le nez en mangeant** : vous vous apercevrez que presque tous les aliments ont le même goût !

**Le goût et l'odorat** nous permettent de percevoir les saveurs des aliments que nous mangeons. C'est grâce à ces deux sens que nous pouvons distinguer les 5 grands groupes de goûts : **le sucré, le salé, l'amer, l'acide et le piquant**.



## La naissance du goût

**- 5 mois** Dans le ventre de la mère, l'embryon est déjà sensible au goût sucré et rejette l'amer.

**7 mois** La diversification des goûts commence et l'enfant découvre de nouvelles saveurs.

**7 ans** L'enfant s'ouvre à la découverte de nouveaux goûts. Il est important de goûter tous les aliments présentés sur la table.

**18 ans** Les évolutions gustatives se poursuivent tout au long de la vie, en fonction de notre entourage et de notre culture, de manière à se construire une « personnalité gustative ».

### A Table !

Trouve des exemples d'aliments :

- Sucrés
- Amers
- Piquants
- Salés
- Acides



# Quel type de mangeur êtes-vous ?

# A Table <sup>3</sup>

Les êtres vivants sont reconnaissables grâce à beaucoup de choses : leur pelage, leur habitat, leur mode de reproduction et ... leur alimentation !

On distingue ainsi **4 groupes**, qui correspondent aux **4 grands régimes alimentaires**.

## le régime herbivore

Ces animaux se nourrissent de substances végétales comme l'herbe, le foin...



## le régime carnivore

Ces animaux se nourrissent de chair animale...



## Régimes

## le régime omnivore

Ces animaux omnivores mangent de tout, comme nous les hommes...



## le régime détritivore

Ces animaux se nourrissent de déchets organiques d'origine végétale ou animale...



## A Table !

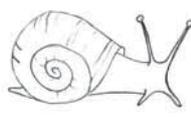
Replace ces animaux dans les différentes catégories :



Le coq



Le chat



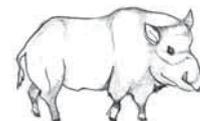
L'escargot



Le panda



La baleine



Le sanglier





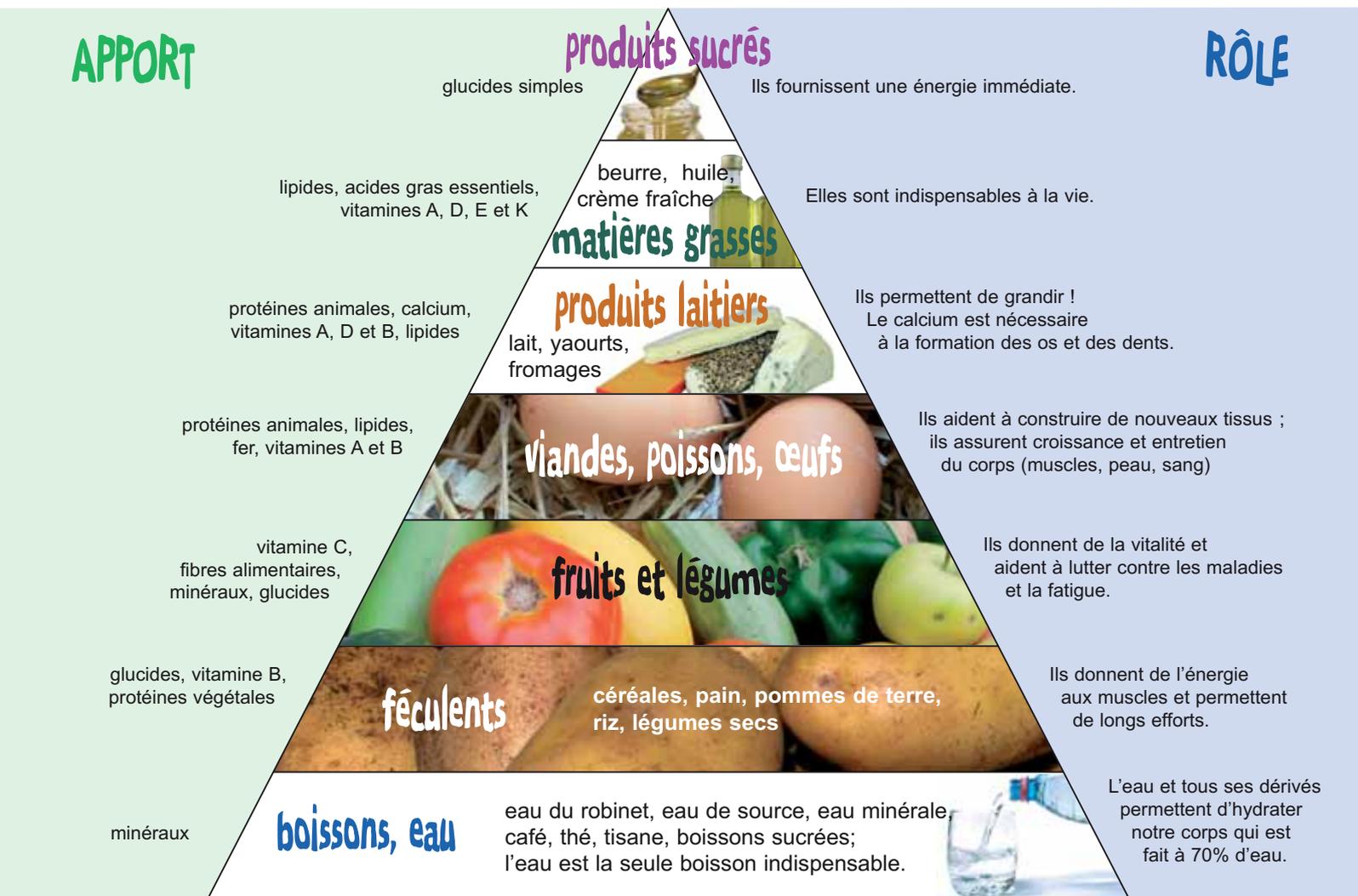
# Les groupes alimentaires

# A Table

Les aliments sont regroupés en **7** familles.

Chaque groupe d'aliments est nécessaire à une bonne alimentation.

Chaque jour, il est important de consommer **4** sortes d'aliments : les viandes et poissons, les céréales et pommes de terre, les fruits et légumes, les produits laitiers.



## A Table !

Quelques conseils !

- Prférez les fruits entiers aux jus de fruits !
- Prférez les soupes avec des légumes non mixés !
- Prférez les plats de légumes aux purées !





# Des vitamines et des couleurs

# A Table <sup>5</sup>

Il existe différentes sortes de **vitamines** aux apports et bénéfices spécifiques.

Elle est contenue dans le lait, le foie, les œufs, les fruits et légumes (carottes, épinards, cresson, abricots...)

## Vitamine A

Elle joue un rôle important pour la vue, la croissance, le développement de la peau et permet une résistance aux infections.

Elle est contenue dans les huiles de foie de poissons, les champignons, les levures et les céréales.

## Vitamine D

Elle joue un rôle important dans la formation des os et aide à la consolidation des dents.

Elle est contenue dans les viandes, les œufs, le foie, le lait et ses dérivés, ainsi que dans les huiles d'origine végétale, les fruits secs tels que noisettes, arachides et amandes.

## Vitamine E

Elle a une action anti-vieillessement, anti-cancer. Elle a une action bénéfique sur la fertilité des animaux et prévient les maladies cardio-vasculaires.

Elle est contenue dans les foies d'animaux, dans la chair de poissons comme le saumon, le thon et l'anguille. Elle est présente dans pratiquement tous les végétaux, le persil, le piment, le poivron, et surtout dans les agrumes consommés crus.

## Vitamine C

Elle freine le vieillissement des cellules, favorise l'entretien des tissus, accélère la cicatrisation, retarde l'apparition de certains cancers et augmente la résistance aux infections. En outre, elle favorise l'élimination d'agents polluants néfastes au bon fonctionnement de l'organisme et combat l'anémie.

Elle est contenue dans la viande de porc, dans les foies d'animaux, le lait et ses dérivés, le jaune d'œuf, les levures et les céréales.

## Vitamine B1

Elle permet l'assimilation des sucres, favorise l'appétit et favorise le bon fonctionnement du système nerveux.

Elle est présente dans la viande de bœuf et de porc, dans le foie, le cœur et les reins d'animaux, dans le lait et ses dérivés et dans les œufs.

## Vitamine B2

Elle transforme les aliments que nous consommons en énergie, aide à la croissance, à la santé de la peau et au bon fonctionnement des yeux.

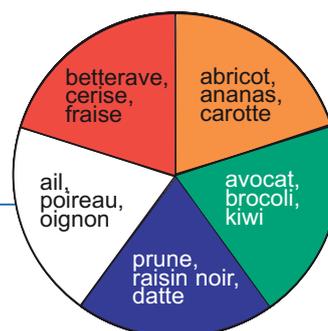
## A Table !

De la couleur dans votre assiette !

Manger davantage de fruits et de légumes, c'est bien. Composer une assiette colorée, c'est encore mieux !

En effet, les différentes couleurs des fruits et légumes correspondent à différentes substances nutritives.

Alors n'hésitons plus, mettons de la couleur dans nos assiettes !



Connais-tu d'autres légumes de ces couleurs ?



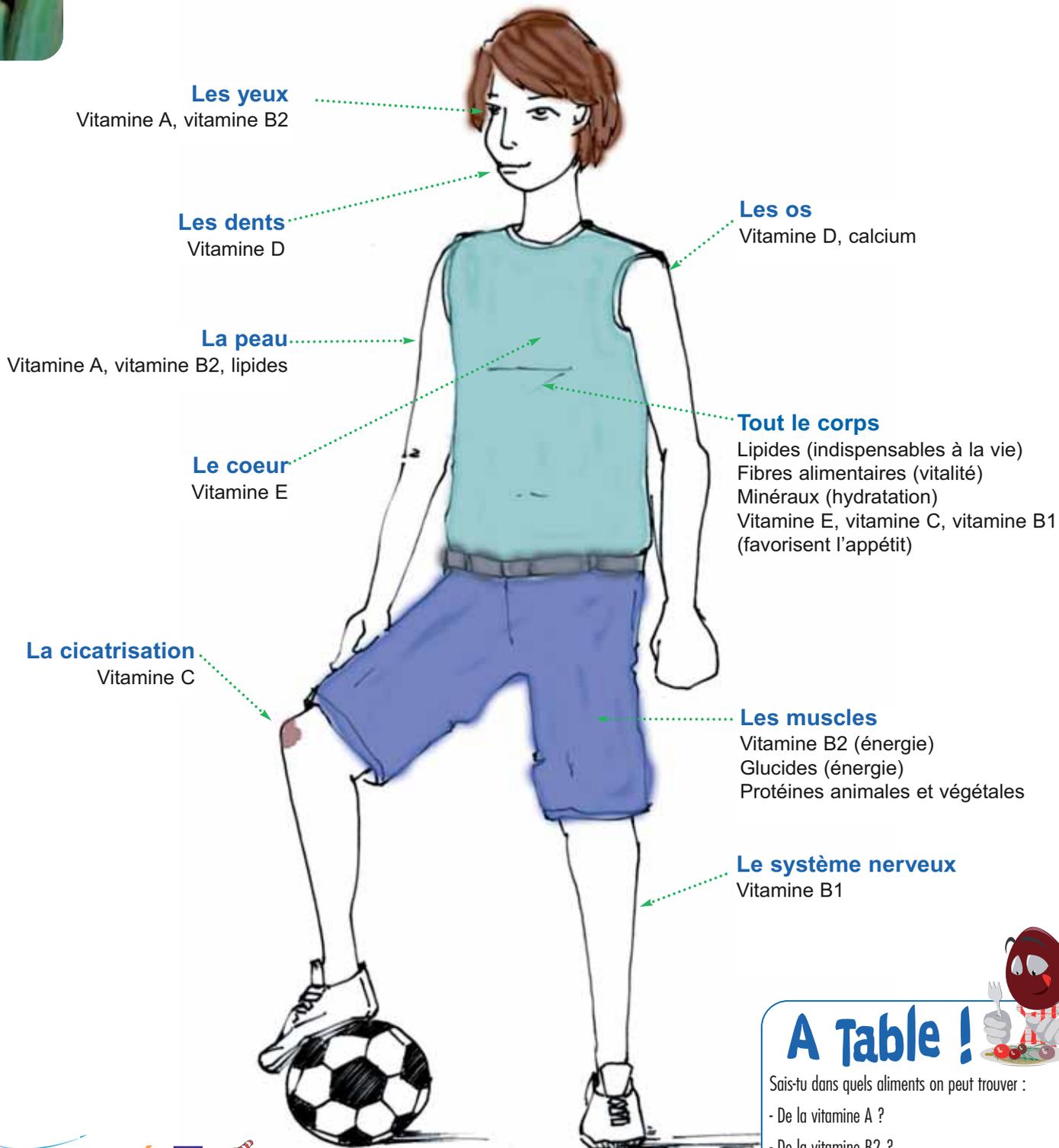
# Une bonne alimentation pour être en bonne santé

# A Table <sup>6</sup>

Tous les aliments et ce qu'ils renferment sont importants pour notre santé.

En effet, chaque groupe d'aliments, chaque vitamine est utile aux différentes parties de notre corps.

On peut même tracer la **carte de l'alimentation** de notre corps :



## A Table !



Sais-tu dans quels aliments on peut trouver :

- De la vitamine A ?
- De la vitamine B2 ?
- Du calcium ?



# De bons réflexes à adopter et à partager

# A Table <sup>7</sup>

En suivant ces différents conseils, on met toutes les chances de notre côté pour rester en bonne santé !

Cependant, il est important de toujours **rester vigilant** et d'être bien à l'écoute de notre corps.

## Notre corps est notre meilleur allié !

Notre corps joue le rôle d'indicateur en cas de problème. De la même manière que nous avons la chair de poule lorsque notre corps a froid, certains signes permettent de mieux comprendre notre relation à la nourriture :

- **Allergies** : ça gratte, ça pique, on a des boutons...

Mieux vaut consulter un **médecin**.



- Il est fréquent d'avoir faim en milieu d'après-midi : c'est **normal**.

Un **goûter équilibré** fait partie des 4 repas indispensables à notre journée !

- **Troubles alimentaires** : c'est quand on mange beaucoup trop (boulimie) ou, au contraire, pas assez (anorexie).

Ces troubles alimentaires ont des conséquences très graves sur la santé et la croissance. Il est très important de les reconnaître pour mieux les traiter.



## Pour mettre toutes les chances de notre côté !

- **Éviter** les aliments et boissons **trop gras** ou **trop sucrés**, comme les barres chocolatées, les sodas, les aliments frits, etc.



- Se **méfier** des fruits et légumes traités aux **OGM\*** et aux **pesticides\*** : en effet, nous ne connaissons toujours pas leur conséquences sur notre organisme. Dans le doute, mieux vaut rester prudent et les éviter en appliquant le principe de précaution.

- Éviter les **excès**.

En termes simples : tout est bon mais avec modération.



- **Pratiquer** un **sport** régulièrement est essentiel pour notre corps.

Par exemple, faire un peu de vélo ou de course à pied chaque jour, c'est très bon pour la santé.



## A Table !



\* **OGM** : des organismes génétiquement modifiés, c'est à dire des plantes ou des animaux dont les gènes ont subi des modifications.

\* **Pesticides** : produits chimiques utilisés en agriculture pour tuer les animaux nuisibles et les mauvaises herbes.



## Respecter mon assiette...

# A Table <sup>8</sup>

Nos habitudes alimentaires sont très importantes pour notre corps et pour notre planète. En effet, il paraît évident aujourd'hui que l'on peut consommer tout ce qu'on veut, quand on le veut. Mais nos **caprices alimentaires** peuvent avoir des **conséquences désastreuses** sur la nature.



La mise en boîte des aliments nécessite beaucoup d'énergie et entraîne de la pollution. Les boîtes vides constituent des déchets.

# B



Le transport des fruits et légumes importés entraîne une grande consommation de pétrole et donc énormément de pollution à cause des gaz à effet de serre.

# E



Plus les portions sont petites, plus il y a d'emballages, trop souvent en plastique. Il faut beaucoup de pétrole pour produire ces emballages qui finissent en déchets.

# U



Pour produire des fruits et légumes hors saison, il faut chauffer les serres en utilisant beaucoup d'énergie.

# R

L'élevage de poissons a de graves répercussions sur l'environnement (destruction des lieux où sont placés les bassins, risques de contagion des poissons sauvages, etc.)



La production de viande demande beaucoup de ressources : pour 1 kilo de boeuf, il faut 20 kilos de céréales et 20 000 litres d'eau. De plus, les barquettes génèrent des déchets.

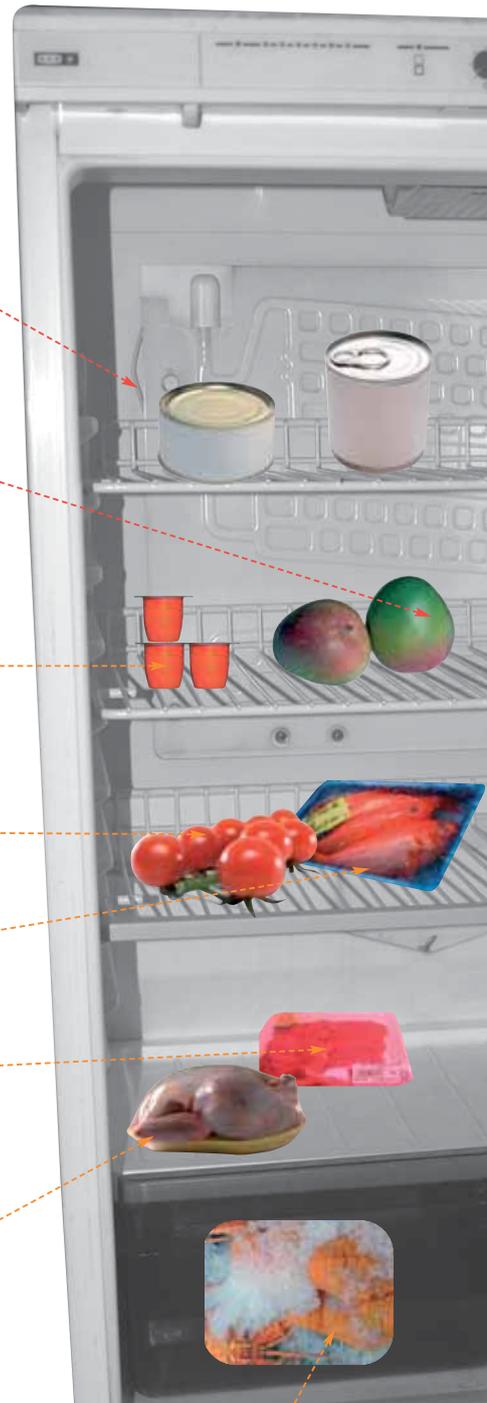
# K



Les poulets élevés en batterie sont traités aux médicaments, dans un espace confiné, sans jamais sortir pour courir un peu.



Il faut énormément d'énergie pour produire et conserver les aliments surgelés.





# ...pour préserver ma planète **A Table** <sup>9</sup>

Une bonne alimentation, ça se prépare.

Lorsque nous faisons nos courses, il est important de bien regarder **l'origine des aliments** et leurs **conditions de production** ou **d'élevage**.

Les **aliments sains** sont souvent produits dans des conditions **respectueuses** de **l'environnement**.



# M

Les produits issus du commerce équitable, indiqués par une pastille ou un logo. S'ils sont légèrement plus chers que les autres, ces produits respectent la planète et ceux qui les cultivent en leur garantissant un prix d'achat juste.



# I

Privilégier les grands contenants !  
Moins d'emballages = moins de déchets.



# A

Privilégier les produits frais, à la coupe et au détail !  
Moins d'emballages = moins de déchets.



# M

Les poulets élevés en plein air ne subissent pas de stress et sont nourris au grain.



Produire des fruits et légumes de saison et issus de l'agriculture locale demande peu d'énergie !  
Moins de transport = moins de pollution

## A Table !



Renseigne-toi sur les saisons de tes fruits et légumes préférés. Établis ensuite un calendrier de tes primeurs préférés et compare-le avec celui de tes camarades de classe, tu connaîtras très vite tous les fruits et légumes de saison mieux que tout le monde !



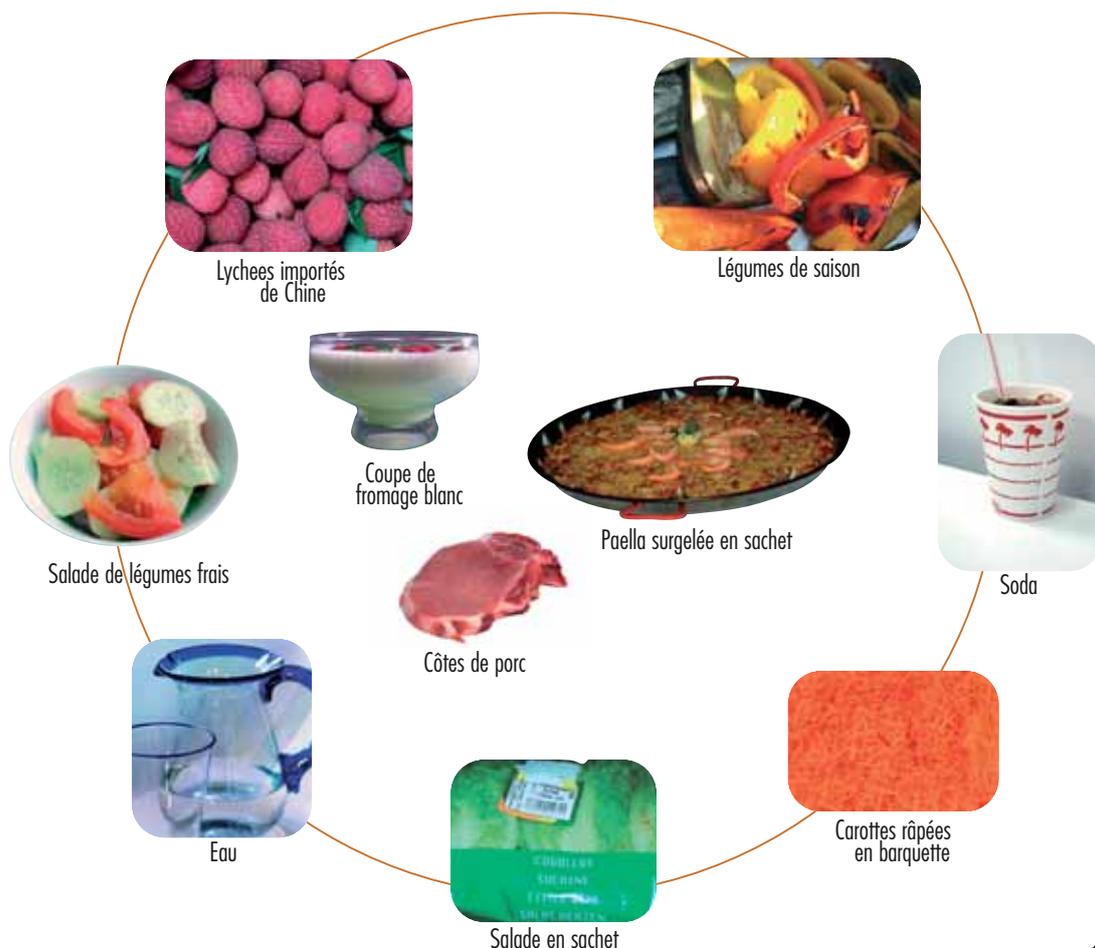
## De la culture et des jeux

# A Table

10

Retrouve les 5 aliments du menu **MIAM** et les 5 aliments du menu **BEURK**.

Souviens-toi : pour qu'un aliment soit MIAM, il faut qu'il soit bon pour ta santé et qu'il respecte la planète en même temps. **À toi de jouer !**



## Réalise un portrait rigolo à la manière d'ARCHIMBOLDO

Giuseppe Archimboldo est un peintre italien du XVIème siècle, célèbre pour ses fabuleux portraits réalisés uniquement avec des fruits, des végétaux ou des animaux astucieusement disposés.

Poursuivons cette exposition **À Table !** et faisons quelques pas dans le monde de l'Art en réalisant un portrait à la Archimboldo. Collages insolites, peinture ou dessin, libre à vous de choisir !

La seule règle du jeu à respecter : n'utiliser que des fruits ou des légumes pour composer vos œuvres !

Envoyez-nous vos portraits au bureau du festival pour que nous les exposions lors de la prochaine édition du Festival du Vent qui débutera, comme chaque année, le dernier mercredi d'octobre.

Les Amis du Vent : La Petite Folie, Chemin de Grottazalda - 20260 Calvi



Été - 1573. Musée du Louvre