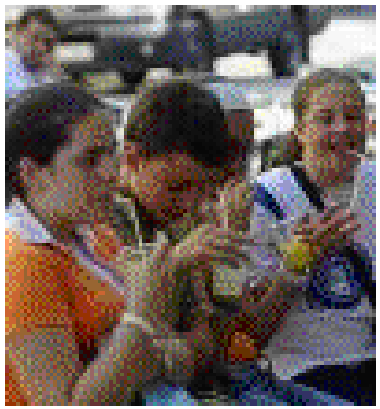
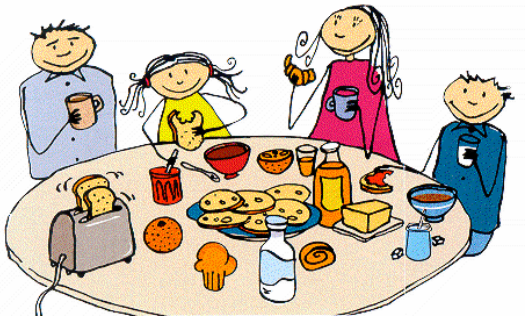
L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Mettons-nous à Table……

Plaisir de la table

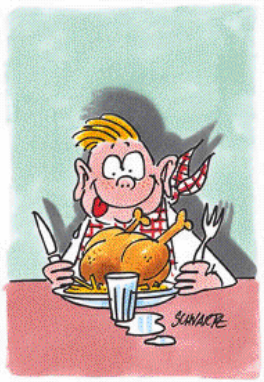


Convivialité



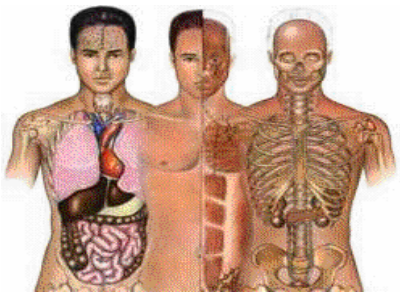
Partage

Plaisir gustatif



MANGER

Acte qui satisfait des besoins biologiques (vie, croissance, entretien du corps…)

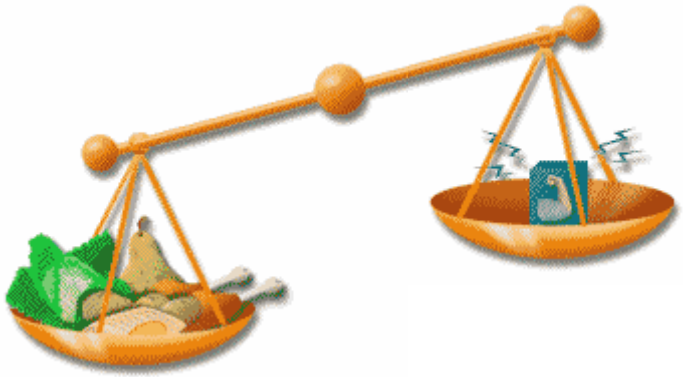


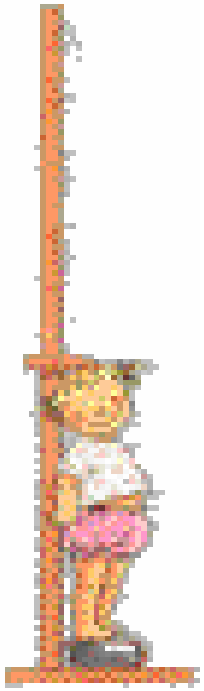
influencé par un grand nombre de facteurs

ALIMENTATION EQUILIBRÉE = BONNE SANTÉ

Elle doit couvrir les besoins qui varient selon :

- l'âge
- homme / femme
- le poids et la taille
- l'activité physique





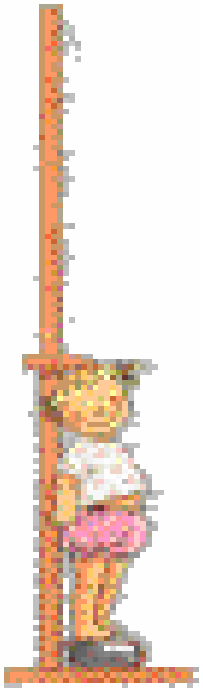
L'Indice de Masse Corporelle (IMC)

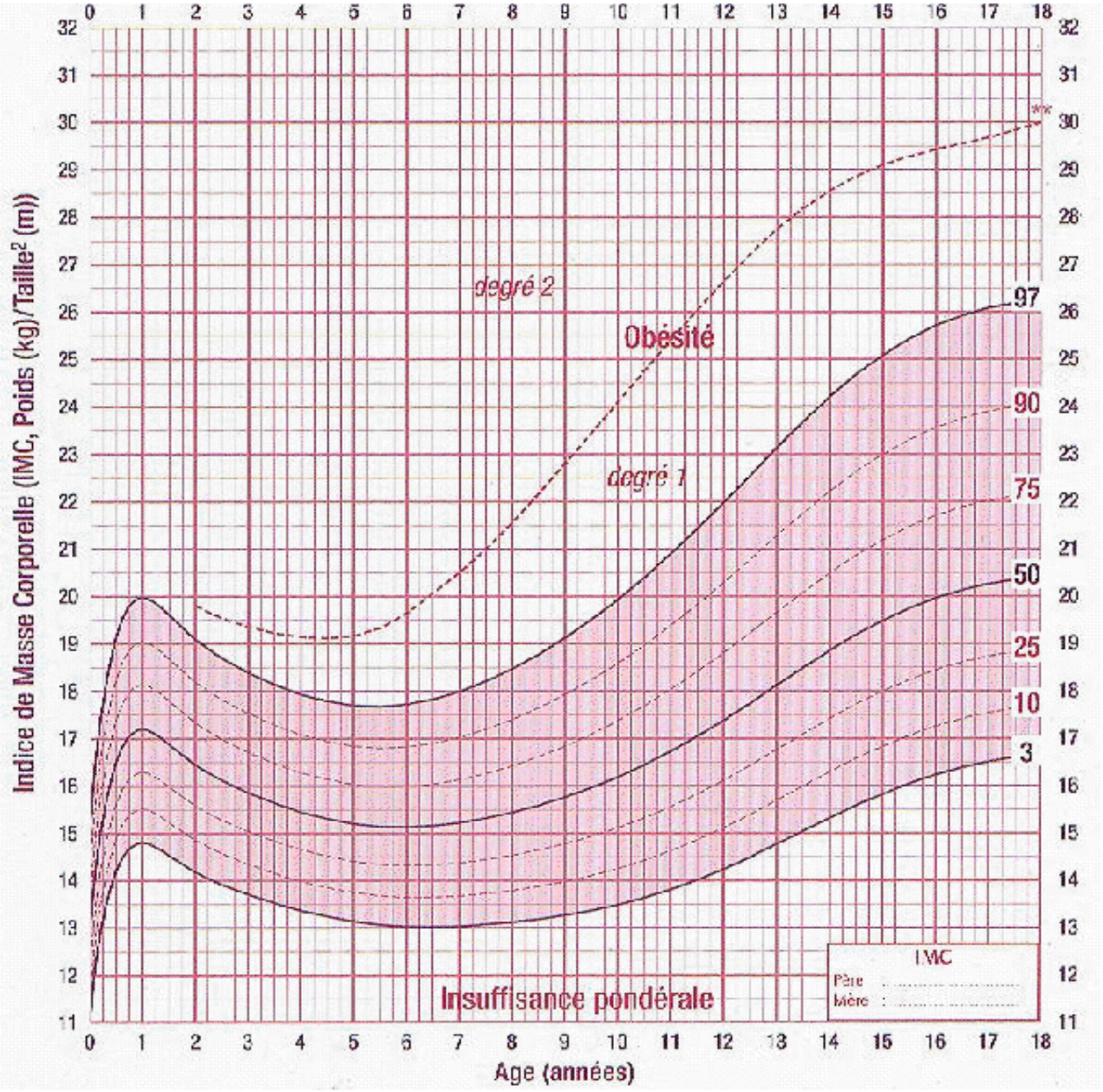
Il se calcule par la formule suivante:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kilogramme)}}{\text{Taille x Taille (en mètre)}}$$

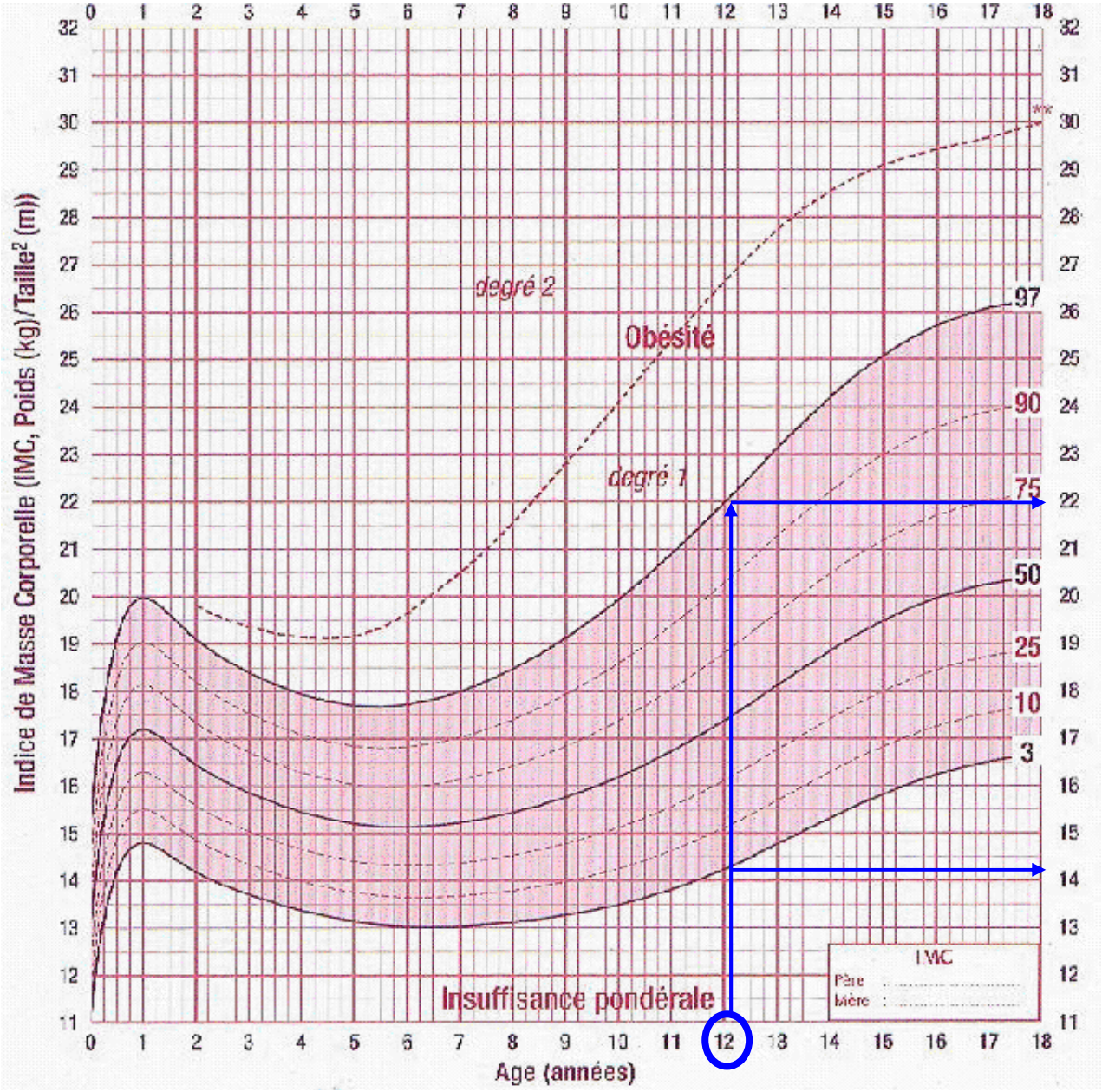
Evolution de l ’Indice de Masse Corporelle chez les filles âgées de 0 à 18 ans

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille (en m)}^2}$$





Evolution de l ’Indice de Masse Corporelle chez les filles âgées de 0 à 18 ans



A 12 ans,

14 < IMC normal < 22

Exemple 1 :

Si je mesure 1.50 m,

Mon poids est médicalement normal si je pèse entre 32 kg et 50 kg

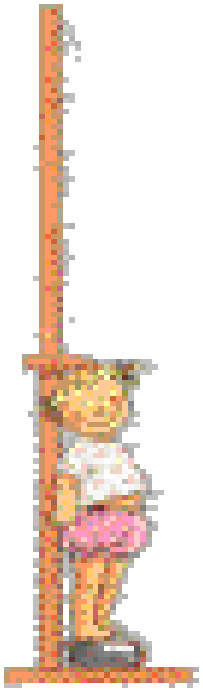
Exemple 2 :

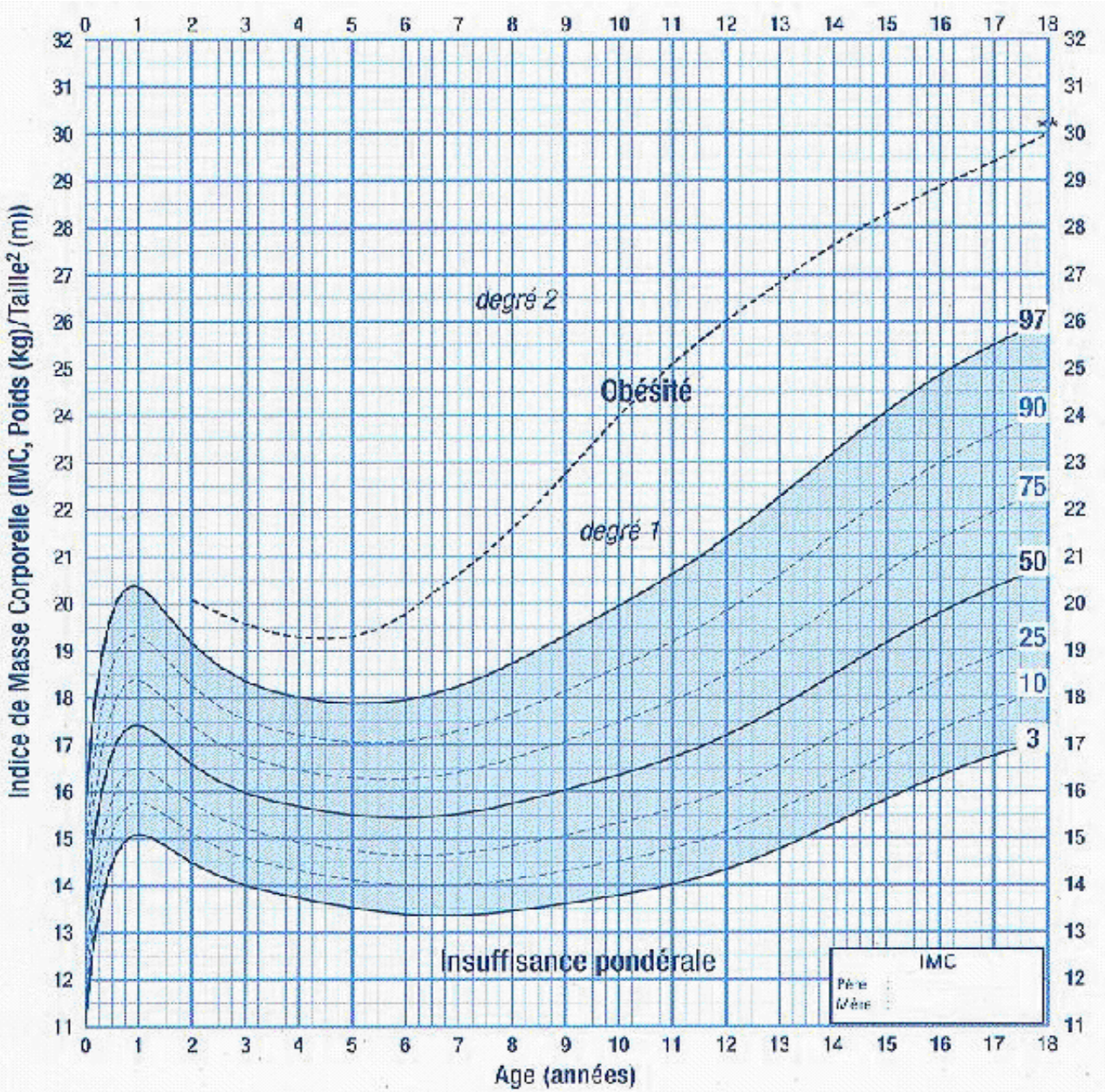
Si je mesure 1.40 m,

Mon poids est médicalement normal si je pèse entre 28 kg et 43 kg

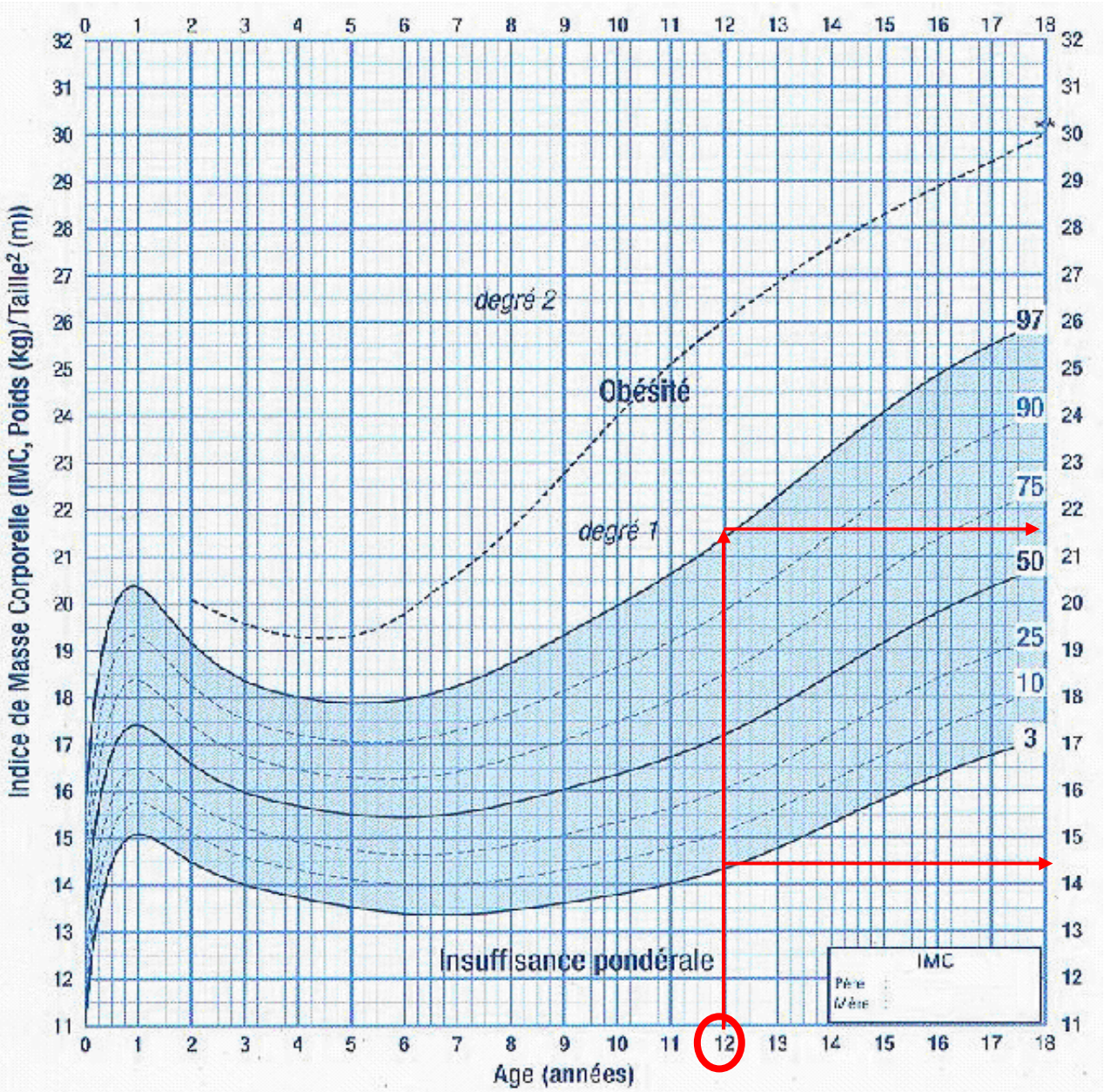
Evolution de l ’Indice de Masse Corporelle chez les garçons âgés de 0 à 18 ans

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille (en m)}^2}$$





Evolution de l ’Indice de Masse Corporelle chez les garçons âgés de 0 à 18 ans



A 12 ans,

14.5 < IMC normal < 21.5

Exemple 1 :

Si je mesure 1.60 m,

Mon poids est médicalement normal si je pèse entre 38 kg et 56 kg

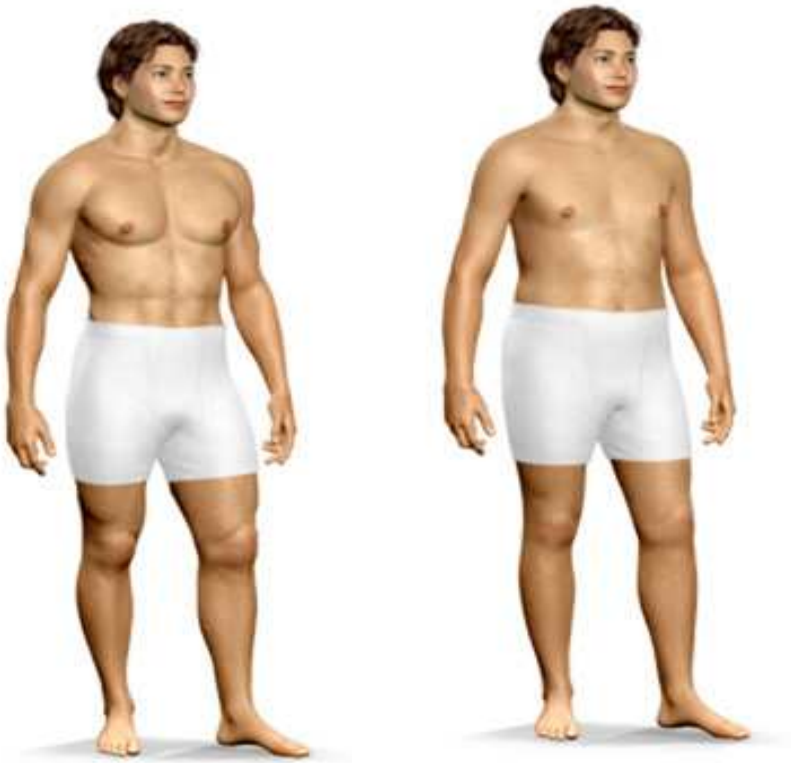
Exemple 2 :

Si je mesure 1.40 m,

Mon poids est médicalement normal si je pèse entre 29 kg et 43 kg

Attention cependant aux fausses idées !

Même taille, même poids ne signifient pas forcément même morphologie !



Attention aussi au monde virtuel, loin de la réalité

Favoriser une activité physique journalière:

bouger, sortir, marcher …

30 minutes à 1heure/j minimum

L 'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

C 'est l 'équilibre entre les apports énergétiques et les dépenses

Je mange beaucoup ⟷ **je bouge beaucoup**

J'allège mes repas ⟷ **Je reste toute une journée à la maison (devant la télévision ou l'ordinateur)**

Eau

A volonté

Indispensable

1 à 1,5 litre/jour minimum

Hydratation

Produits céréaliers, légumes secs, pommes de terre

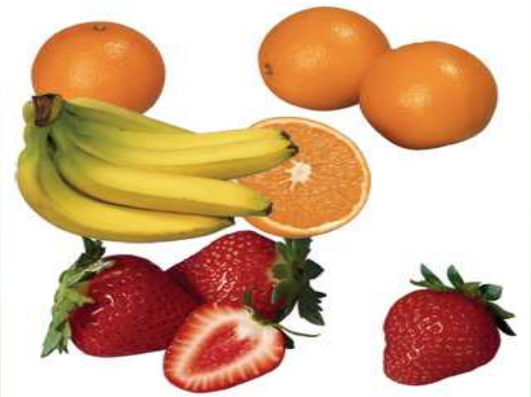
Glucides complexes

↓

Energie

1 par repas minimum

Quantités selon activités et appétit



FRUITS LEGUMES

Vitamines ⇩ **Lutte contre les infections**

Fibres ⇩ **Transit**

5 portions par jour minimum

Qu'entendons nous par 5 fruits et légumes par jour ?

la moitié de 1 assiette
de légumes cuits
(environ 100 g)

1 petite assiette ou
1 portion type self-service
de crudités (environ 100 g)

1 bol ou 1 assiette creuse
de soupe de légumes

1 fruit du type pomme,
poire, orange, etc.

2 fruits du type abricot,
clémentine, grosse prune,
kiwi, etc.

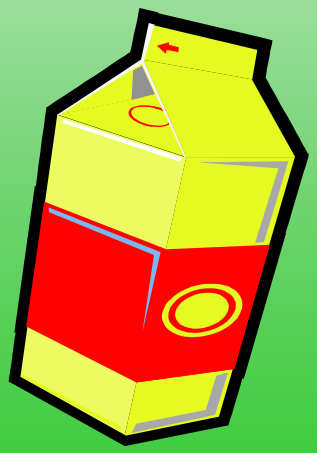
2 à 4 tranches d'ananas
(frais ou au sirop)

1 pot de compote individuel
ou 2 grosses cuillères
à soupe de compote maison

1 bonne poignée
de petits fruits : fraises,
cerises, litchis, etc.

1 fruit pressé
ou 1 verre de jus de fruit
sans sucre ajouté

Les fruits et légumes sous toutes les formes !

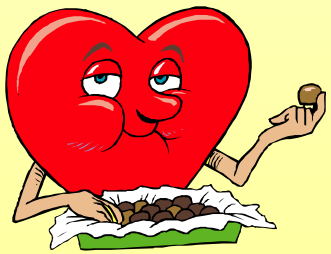


Matières grasses

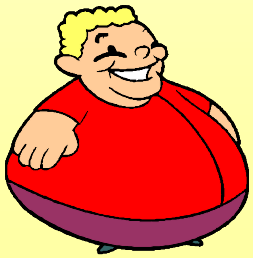
(Lipides)

EXCES = DANGER

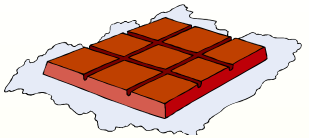
Cœur et vaisseaux

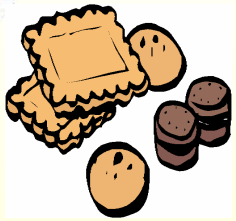


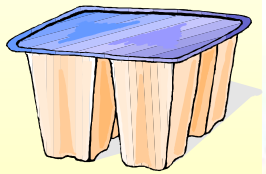
Poids

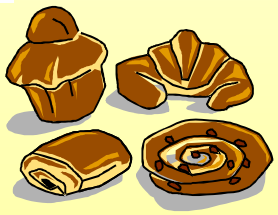


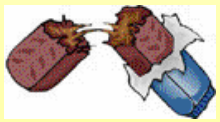
Matières grasses cachées

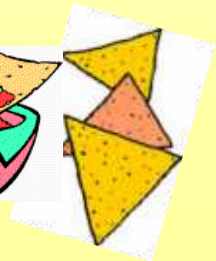












Viandes, poissons, oeufs

Protéines

↓

Construction

Entretien

Réparation

Fer

↓

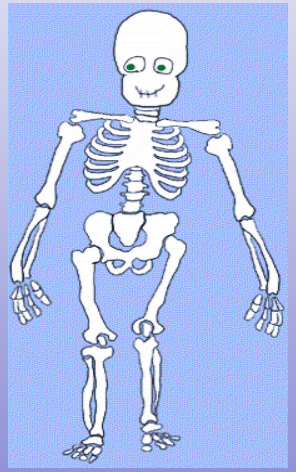
Oxygénation

1 (à 2) portion par jour maximum

Lait - produits laitiers

Calcium

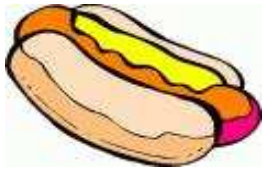
Croissance



Solidité des os

1 par repas minimum

MES ALIMENTS : TROP GRAS ?



1 hot dog

1 hamburger

1 double hamburger

Frites : portion moyenne

1 petite poignée de cacahuètes

1 viennoiserie

1 petit paquet de chips

Les produits sucrés

Glucides simples

(sucres rapides)

→ Pas de rôle déterminant mais pour le plaisir

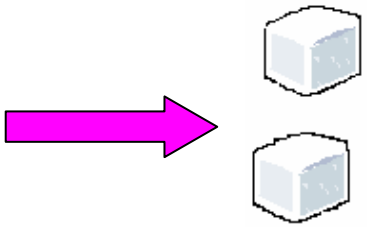
Energie utilisée rapidement sinon stockée

Limiter les quantités.

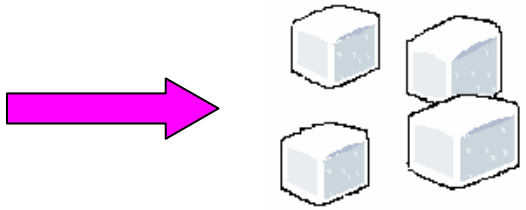
En excès, les sucres sont stockés.

- Risque de caries
- Risque de surpoids et de diabète

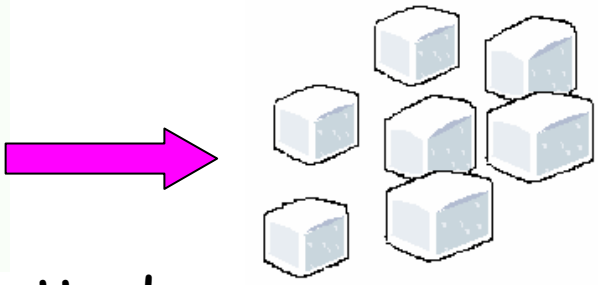
MES ALIMENTS : TROP SUCRÉS ?



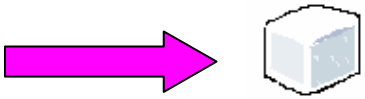
1 yaourt aux fruits



1 portion de céréales au chocolat



1 canette de soda



1 bonbon gélifié

MES ALIMENTS : TROP SUCRÉS ET TROP GRAS ?

2 boules de glace

1 esquimau

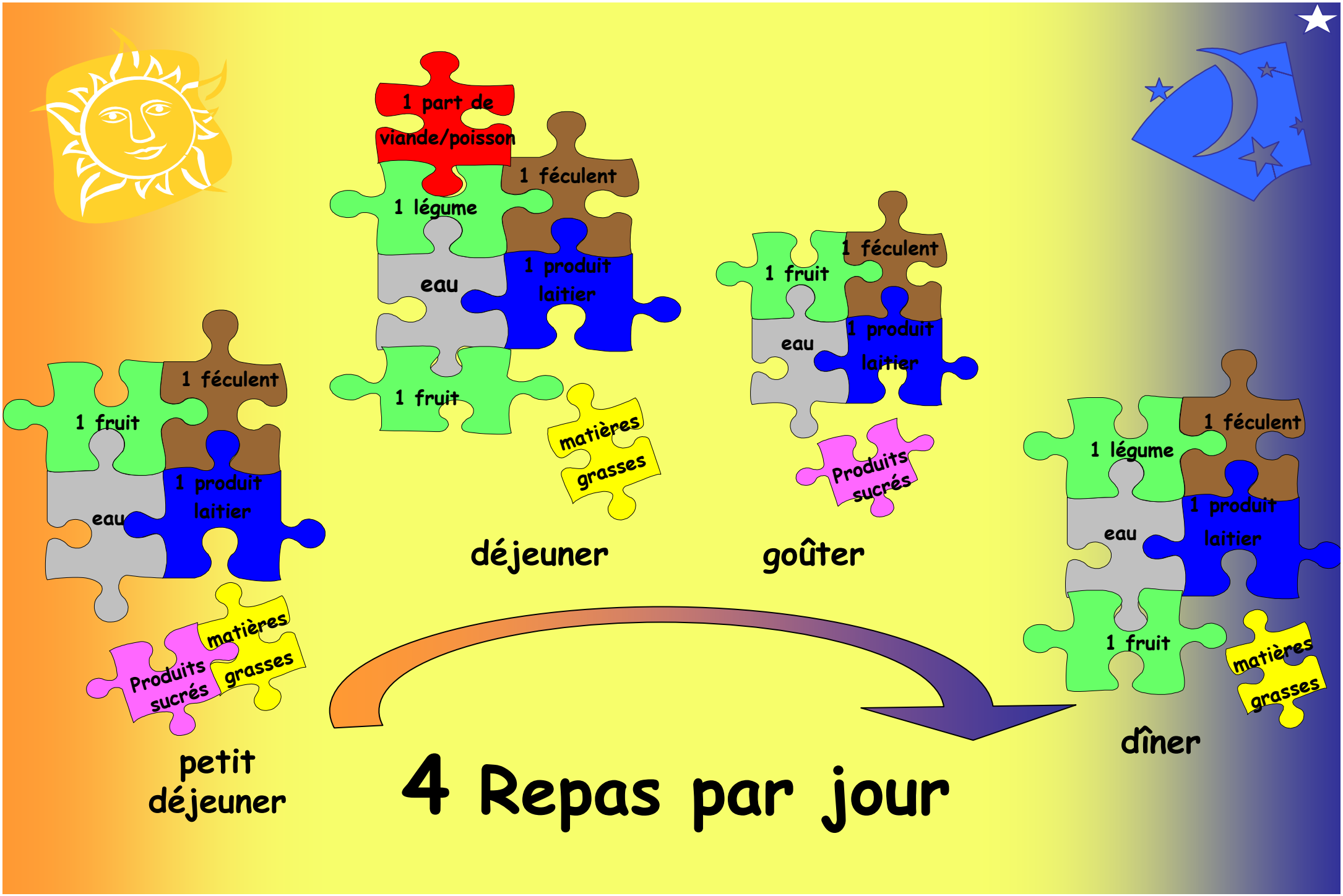
1 barre chocolatée

1 mousse au chocolat

1 éclair au chocolat

Mais alors?

Comment je peux faire?


1 part de viande/poisson
1 féculent
1 légume
eau
1 produit laitier
1 fruit
matières grasses
déjeuner
1 fruit
1 féculent
eau
1 produit laitier
Produits sucrés
goûter
1 fruit
1 féculent
eau
1 produit laitier
Produits sucrés
matières grasses
petit déjeuner
1 féculent
1 légume
eau
1 produit laitier
1 fruit
matières grasses
dîner
4 Repas par jour

Merci de votre attention