

Intervention

Nutrition, équilibre alimentaire et petit déjeuner



Mme Cazotte, infirmière
M. Janzac, professeur de SVT

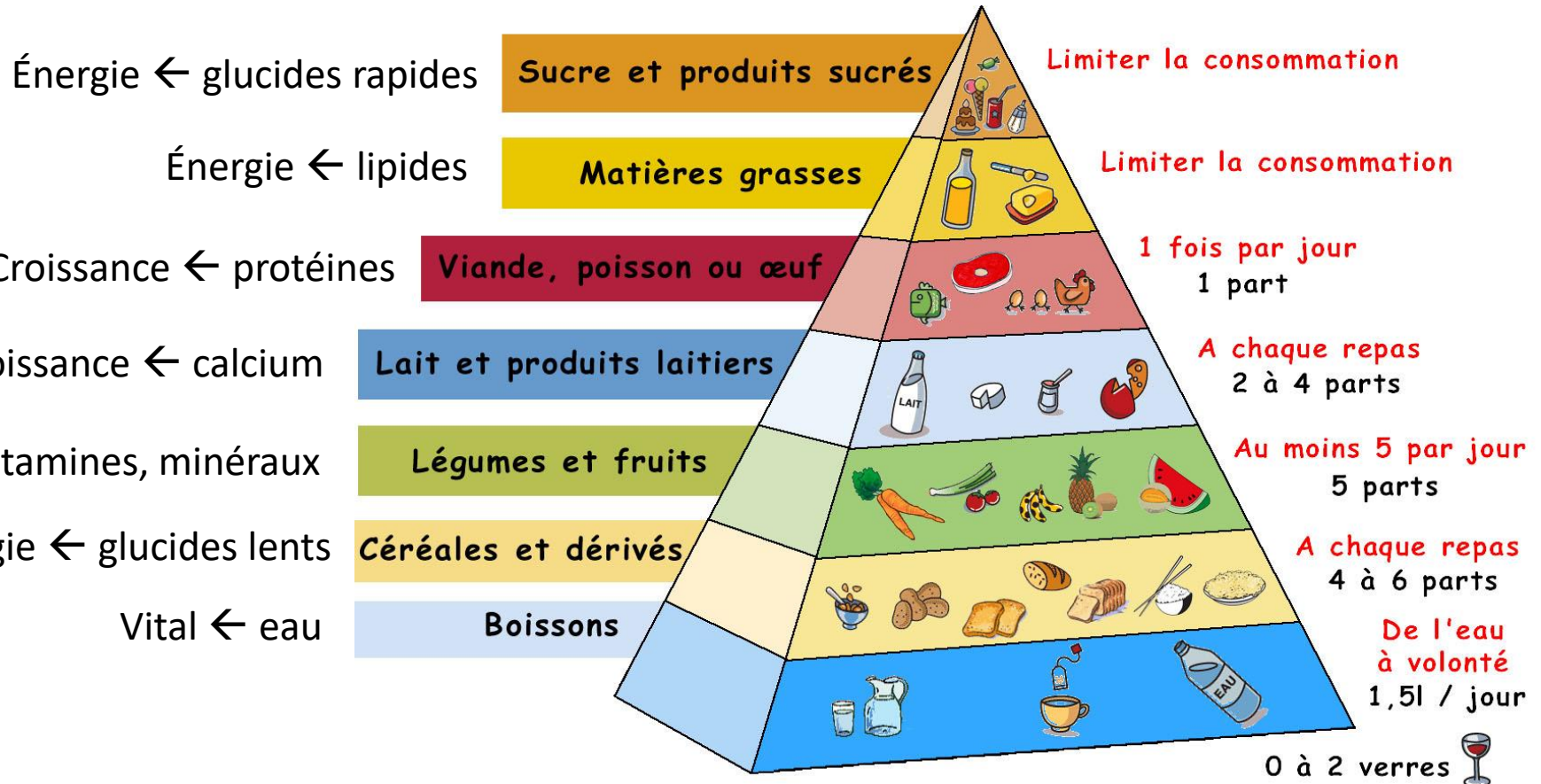
I – Les groupes d'aliments



-7 groupes d'aliments

- Des apports différents

- A consommer dans des proportions différentes

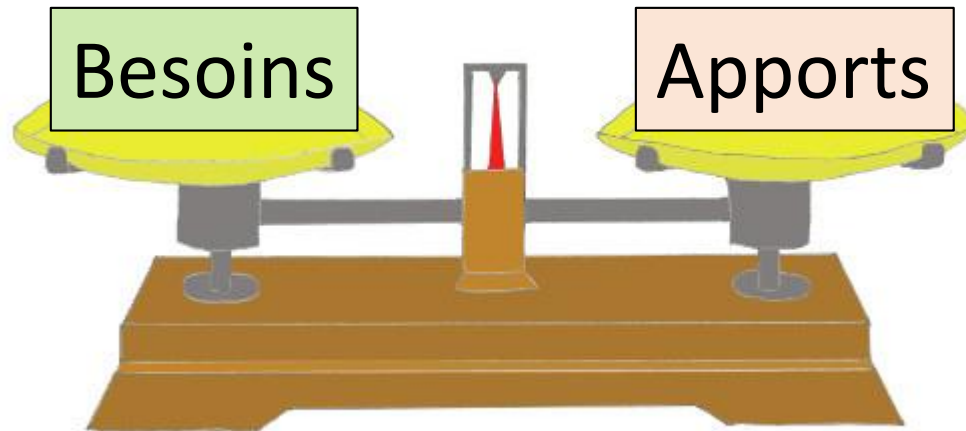


II - L'équilibre alimentaire

- *Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?*



Nécessité d'équilibrer les apports nutritifs par rapport aux besoins



Nécessité de diversifier pour satisfaire les différents besoins



III – Des besoins qui varient

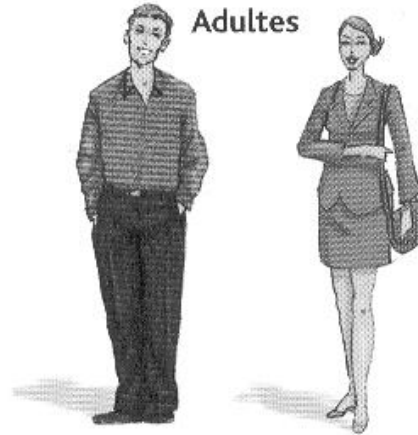
Adolescents
et jeunes adultes



10-12 ans : 10 800
13-15 ans : 12 100
16-19 ans : 12 800

10-12 ans : 9 800
13-15 ans : 10 400
16-19 ans : 9 700

Adultes



11 000

9 000

Les besoins énergétiques (en kilojoules*) pour une journée de vie sédentaire.

1 KJ = 239 cal



Les besoins varient
en fonction :

- du sexe
- de l'âge
- de l'activité

Les besoins sur 24 heures (en kilojoules) en fonction de l'activité

	Activité...			
	Très faible (1)	Légère (2)	Modérée (3)	Intense (4)
Homme 25 ans 65 kg	11 300	12 500	14 600	16 700
Femme 25 ans 55 kg	8 400	9 200	10 900	12 300

IV - Manger équilibré

Besoins énergétiques d'un homme sédentaire : **11000 kjoules**

Menus sur une journée

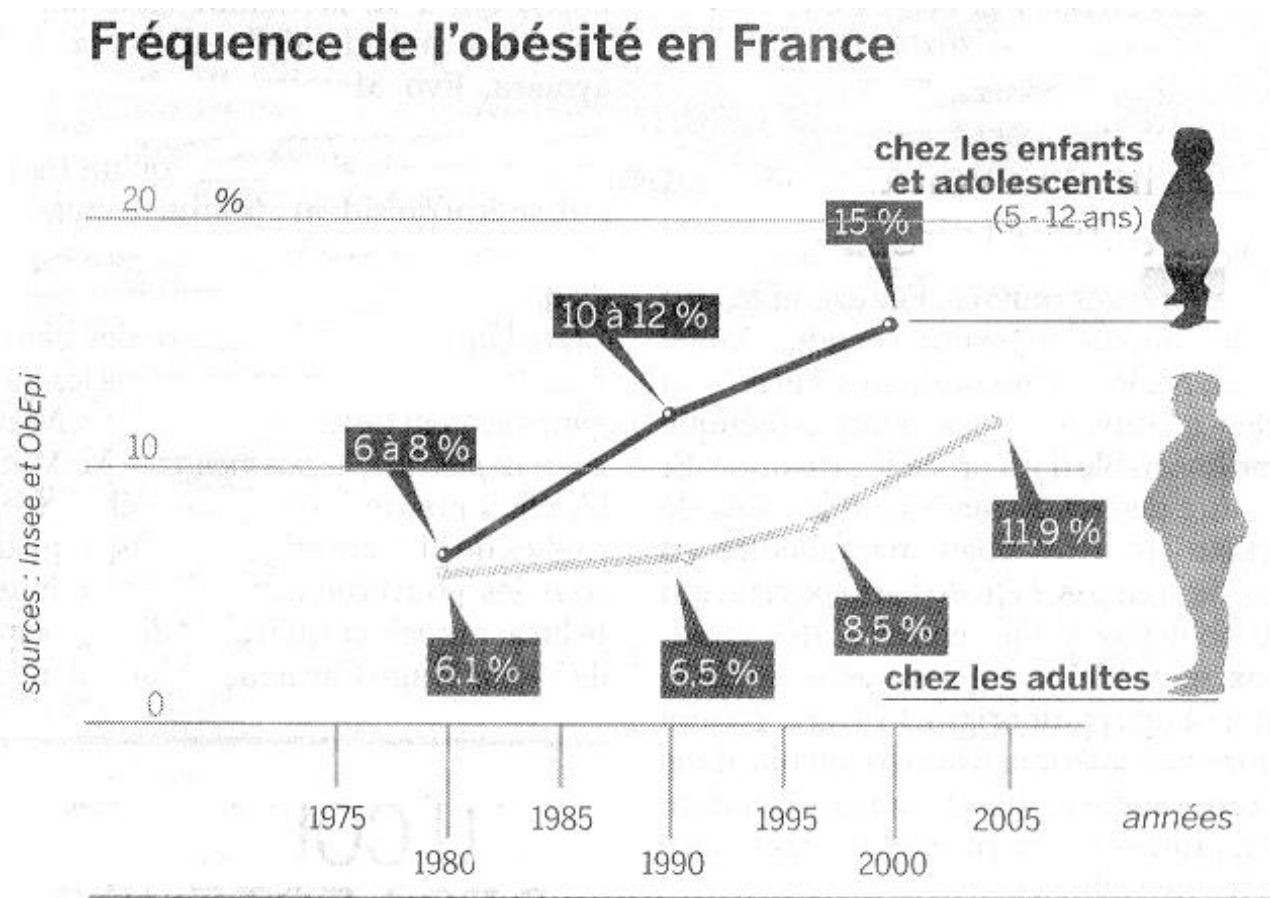
Petit déjeuner	Déjeuner	Gouter	Diner
Lait chocolaté 580 	Friand 1740 	Barre choco 556 	Carottes 642 
Biscote 420 	Steak 522 	Biscote 420 	Poisson 870 
Beurre 310 	Haricots 120 	Soda 280 	Frites 1360 
Orange 240 	Camembert 360 		Pomme 310 
Part de tarte 620 	Banane 450 		Part de flan 960 
Eau 0 	Soda 280 		Eau 0 
2170	3472	1256	4142

Apports énergétiques : **11040 kjoules**



V - Les risques d'une alimentation non équilibrée

- Carences
- Surpoids / Obésité
- Maladies cardio-vasculaires



Le petit déjeuner

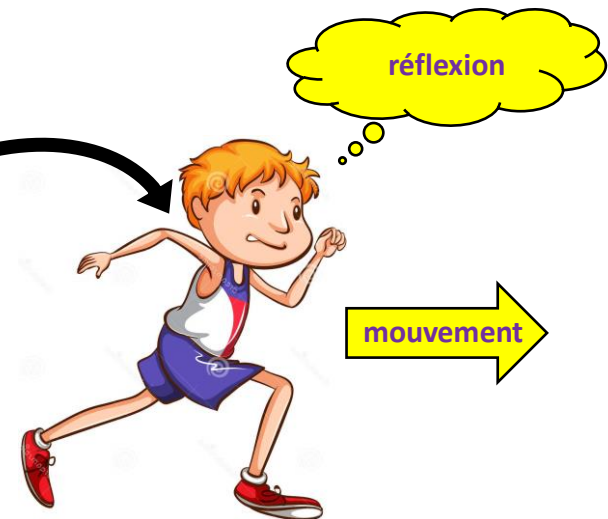
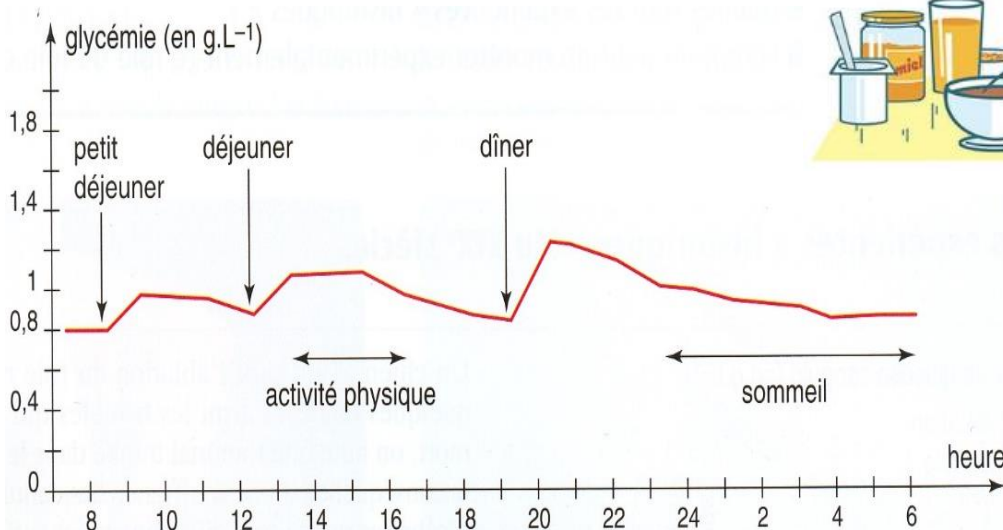
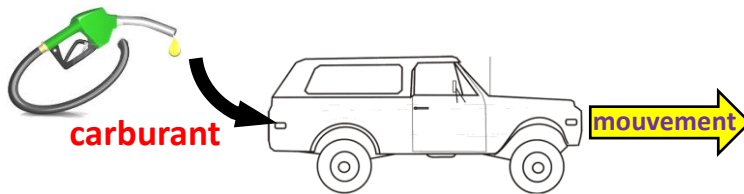


I - Définition

Petit déjeuner, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?



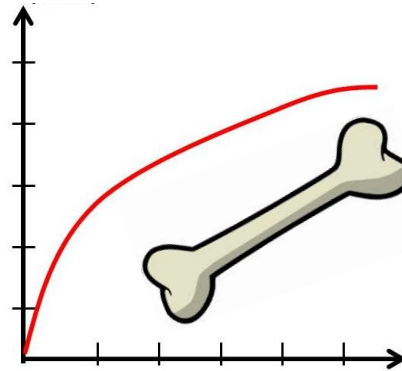
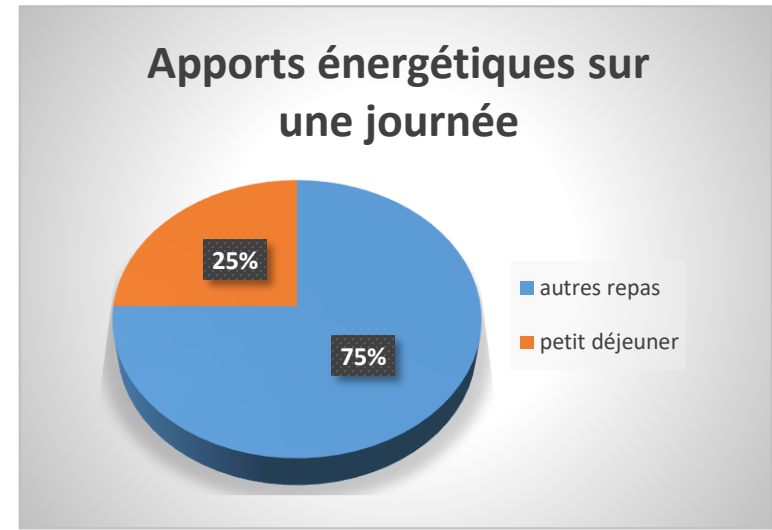
- 1^{er} repas de la journée après une nuit de jeûne
- Apporte le carburant nécessaire pour commencer la journée



II – Pourquoi prendre un petit déjeuner ?



- Correspond à $\frac{1}{4}$ des apports énergétiques d'une journée
- Permet se réhydrater, d'apporter des glucides (énergie), des vitamines, des minéraux...
- Important pour la croissance à l'adolescence : calcium du lait / os
- Eviter le coup de pompe de 11h
- Eviter le grignotage



III – Un bon petit déjeuner



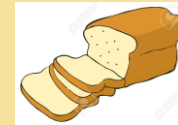
Qu'est-ce que c'est ?

- Il doit contenir des aliments de 4 groupes :

Un produit laitier



Un produit céréalier



Un fruit



Une boisson



- On peut rajouter des aliments « plaisirs »



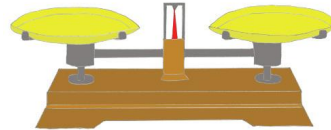
IV – Des petits déjeuners équilibrés

Exemple n°1

- ✓ Lait aromatisé à la vanille
- ✓ Pain grillé
- ✓ Beurre
- ✓ Confiture de fraise
- ✓ Jus d'orange

Exemple n°2

- ✓ Thé
- ✓ Toast
- ✓ Margarine
- ✓ Fromage
- ✓ Salade de fruits



Exemple n°3

- ✓ Lait chocolaté
- ✓ Brioche
- ✓ Jus d'orange

Exemple n°4

- ✓ Yaourt à la fraise
- ✓ Cake aux fruits
- ✓ Jus d'ananas

V – Questions / réponses

- Pourquoi certains d'entre vous ne déjeunent-ils pas ?



- Quelles seront les conséquences si on ne déjeune pas le matin ?



- Vos questions ?

