

Pour un cœur en pleine santé !!!



Zéro tabac



30
minutes
par jour

Activité
physique

1h
par semaine

Jardiner, marcher activement,
se rendre au travail à pied
ou en vélo, promener le chien...

Activité sportive

1-2
heures
par semaine

Natation, jogging, tennis, foot,
bennis, danse, cyclisme...

Eau
A volonté

Jus de fruits
pas plus
de 1 à 2 par jour

Boissons chaudes
De préférence
sans sucre

Boissons sucrées
À consommer
pour certaines occasions

Légumes & fruits
au moins
5
par jour

Féculents
**à chaque
repas**
Selon l'appétit

Viande, poisson, œuf
1-2 par jour

Produits laitiers
3 par jour

Matières
grasses

Sucre &
produits sucrés

Alcool

Sel

0
par jour



Les légumes

Une portion de légumes, qu'est-ce que c'est ?

Artichaut 1 2	Asperge 6	Aubergine 150g	Betterave 1/2	Blette 150g	Brocoli 100g	Carotte 1
Céleri branche 125g	Champignon de Paris 10	Chou-fleur 150g	Chou 1/4	Concombre 1/2	Courgette 1/2	Épinard 125g
Fenouil 1/2	Haricot vert 125g	Laitue 1	Navet 150g	Porreau 1	Pois gourmand 100g	Poivron 1
Chou de Bruxelles 125g	Échalote 1	Sauce 1	Jus de carotte 1	Salade composée 1		

5 FRUITS & LEGUMES

C'est par exemple :
1 portion de fruits
+ 2 portions de légumes par jour

Votre assiette



1 consommation

Crudités, cuites, en purée, en soupe, en jus, frais, en conserve, surgelés



Les fruits

Une portion de fruits, qu'est-ce que c'est ?

Abricot 2	Ananas 3	Avocat 1/2	Cassis 2	Cassis 10-15	Figue 3	Fraise 6
Framboise 2	Groseille 2	Kiwi 2	Marque 1/2	Melon 1/2	Mûre 6	Naire 2
Myrtille 2	Nectarine 1	Pamplemousse 1/2	Pastèque 1	Pêche 1	Poire 1	Pomme 1
Orange 3	Tomate 1	Banane 1	Clémentine 2	Jus de fruit 1		
Poire 2	Cassole de fruits 1	Compote 1	Raisin 15			

5 FRUITS & LEGUMES

C'est par exemple :
1 portions de fruits
+ 2 portions de légumes par jour

La taille de VOTRE POING

1 PORTION DE FRUITS

1 consommation

Crus, cuits, en compote, en jus, en conserve, surgelés



Les repas et les aliments

Reviser La Langue Française

Ma ABC - revision.com

Le matin, je prends mon petit déjeuner.

je bois

je mange

du lait, du chocolat chaud, du jus d'orange, du café au lait, du pain, du fromage, du beurre, des gâteaux, de la confiture, du miel, des œufs, du sésame, de l'huile d'olive, des yaourts.

À midi, je prends mon déjeuner.

je bois

je mange

de l'eau, de la viande, du poulet, de la soupe, des œufs, de la viande, des pâtes, des légumes, du pain, des fruits.

à midi je déjeune.

Le soir, je prends mon dîner.

je bois

je mange

de l'eau, de la salade, des légumes, de la soupe, du pain, des fruits.

Le soir je dîne.

La pyramide alimentaire



Reviser La Langue Française

Ma ABC

revision.com



Les écoliers qui arrivent le ventre vide le matin

un phénomène identifié par près de **47%** des enseignants



en moyenne **3,4** élèves par classe arrivent sans prendre de petit-déjeuner



un phénomène accentué dans les réseaux d'éducation prioritaire renforcée : **5,2** élèves sautent le repas du matin

Sans petit-déjeuner, difficile d'être en forme à l'école

Les enfants qui ne prennent pas de petit-déjeuner sont

+ **FATIGUÉS**

82%



- **CONCENTRÉS**

83%



- **ATTENTIFS**

83%



- **PARTICIPATIFS**

61%



« S'ils ne déjeunent pas le matin, les enfants ont mal au ventre vers 10h, ensuite, ils ont mal à la tête, vers 11h - 11h30 »

Florence, directrice enseignante CE1 - CE2

Pourquoi les enfants boudent-ils le petit-déjeuner ?

« C'est lié au mode de vie, les parents travaillent, ils partent avant l'enfant, il se retrouve seul et donc il n'a pas le réflexe de prendre un petit-déjeuner »

David, directeur enseignant CP6-CM2



« Il y a des conséquences du manque d'argent sur la prise du petit-déjeuner »

Maggie, directrice enseignante CM1-CM2 en réseau d'éducation prioritaire renforcée (REP+)

Le saviez-vous ?

un petit déjeuner complet et équilibré se compose idéalement de



un aliment céréalier



un produit laitier



un fruit



une boisson chaude ou froide

Idéalement, le petit-déjeuner doit représenter **20 à 25%** des besoins énergétiques de la journée. Pour un enfant de 7 à 11 ans, cela représente entre **350 et 450 kcal**.



Sensibiliser les élèves à l'importance du petit-déjeuner



86% des enseignants pensent qu'il faut aborder à l'école les fondamentaux du modèle alimentaire français et l'importance des trois repas équilibrés quotidiens et du goûter comme 4^{ème} repas.



BIEN DORMIR ^Z



Reviser La Langue Française
Ma ABC
- revision.com

LES BESOINS QUOTIDIENS EN HEURE DE SOMMEIL SELON LES ÂGES



Bébé
(0 à 12 mois)
15 à 18h



Enfant
(1 à 12 ans)
10 à 14h



Adolescent
(12 à 18 ans)
9 à 10h



Adulte
(18 à 55 ans)
7 à 8h



Personne âgée
(55 ans et +)
5 à 6h

LES BIENFAITS DU SOMMEIL



Améliore la concentration et la mémoire



Améliore l'humeur



Favorise la croissance



Diminue les risques de maladies cardio-vasculaires



Diminue les risques d'obésité et de diabète



Favorise la fertilité



LES POSITIONS

Dormir sur le côté



LES BONNES HABITUDES POUR BIEN DODO



Se coucher à l'heure fixe



LIRE DU CORAN



Méditer



prendre un bain chaud



Maintenir une température fraîche



Boire une infusion

Les féculents

C'est quoi?

Reviser La Langue Française

Ma ABC - revision.com

Indispensables au petit-déjeuner

À chaque repas et selon l'appétit

80 gr



Privilégiez les pains complets ou aux céréales

5 à 6



Biscottes



30-40 gr

Lisez bien les étiquettes, comparez et préférez les céréales peu sucrées comme les flocons d'avoine par exemple!



Le carburant de notre organisme!

Les féculents à base de céréales

Riz et Pâtes



Semoule, blé, boulgour, quinoa

Préférez les complets ou semi complets, plus riches en protéines et en fibres qui apportent la satiété sur la durée.

L'assiette idéale

Pensez à associer des légumes avec les féculents



L'important est d'avoir des repas équilibrés et diversifiés

Ce sont aussi des féculents

Pomme de terre

La pomme de terre est rassasiante car elle contient les pâtes ou le riz, elle est également riche en potassium et en magnésium.

De par leur constitution, le maïs ou les petits pois peuvent également être considérés comme des féculents.



Ne boudez pas les légumes secs

Riches en fibres, vitamines et minéraux, ils trouvent leur place dans une alimentation équilibrée.

Haricots blancs, lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, fagioli.



Ne vous grillez pas avec le pain!



Si vous avez déjà des féculents dans votre assiette, limitez votre consommation à 1 petite tranche de pain (environ 20g).

En revanche, si vous ne mangez pas de féculents, vous pouvez prendre 2 à 3 tranches de pain lors de votre repas.

Fédération Cœur et Artères
Université de Bourgogne



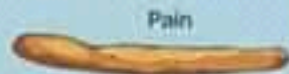
Des aliments aux nutriments

Reviser La Langue Française

Ma-
ABC
-revision.com

Les aliments sont composés de nutriments. Ces substances apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il en existe 2 sortes : les macronutriments et les micronutriments.

Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. C'est pourquoi il faut avoir une alimentation la plus diversifiée possible !



Pain

Petits pois



Il y en a dans le pain, les petits pois... Ce sont les sucres ou

Glucides



Beurre

Charcuterie



Le beurre, les charcuteries... en contiennent. Ce sont les graisses ou

Lipides



Poisson

Viande



On les trouve dans les poissons, les viandes... Ce sont les

Protéines



Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité.

Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité.

Macro-nutriments

Micro-nutriments

Eau

Tous les aliments que nous mangeons contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité (sauf l'huile). C'est donc un élément essentiel de notre alimentation.

Oranges



Épinards



Kiwis



Les oranges, les kiwis, les épinards... sont riches en

Vitamines



Yaourt

Saumon



Les yaourts, le saumon... contiennent des

Sels minéraux



Les féculents

C'est quoi?

Reviser La Langue Française

Ma ABC - revision.com

Indispensables au petit-déjeuner

À chaque repas et selon l'appétit

80 gr

5 à 6

30-40 gr



Privilégiez les pains complets ou aux céréales

Biscottes

Lisez bien les étiquettes, comparez et préférez les céréales peu sucrées comme les flocons d'avoine par exemple!



Le carburant de notre organisme!

Les féculents à base de céréales

Riz et Pâtes



Préférez les complets ou semi complets, plus riches en protéines et en fibres qui apportent la satiété sur la durée.

Semoule, blé, boulgour, quinoa

L'assiette idéale

Pensez à associer des légumes avec les féculents



L'important est d'avoir des repas équilibrés et diversifiés

Ce sont aussi des féculents

Pomme de terre

La pomme de terre est rassasante car elle contient les pâtes ou le riz, elle est également riche en potassium et en magnésium.

De par leur constitution, le maïs ou les petits pois peuvent également être considérés comme des féculents.



Ne boudez pas les légumes secs

Riches en fibres, vitamines et minéraux, ils trouvent leur place dans une alimentation équilibrée.

Haricots blancs, lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, fagioli.



Ne vous grillez pas avec le pain!



Si vous avez déjà des féculents dans votre assiette, limitez votre consommation à 1 petite tranche de pain (environ 20g).

En revanche, si vous ne mangez pas de féculents, vous pouvez prendre 2 à 3 tranches de pain lors de votre repas.

Fédération Cœur et Artères
Université de Bourgogne



Quoi mettre dans votre lunch?

Reviser La Langue Française

Ma
eau
plutôt
que du jus

Une portion de viandes ou substituts

- Pensez aux poissons, crevettes, œufs, légumineuses, tofu, végopâtés, etc.
- Évitez la charcuterie

Une ou deux portions de produits céréaliers

Privilégiez les produits à grains entiers



Une portion de produits laitiers

Lait, fromage, yogourt, etc. ou boisson de soya enrichie

Une portion de fruits

Fruits frais de préférence

Une ou deux portions de légumes

Pour accompagner les légumes, utilisez des assaisonnements maison (fines herbes, jus de citron, tapenade à base de tomates et d'olives, hummus, etc.)

Sodium:
maximum
600 mg
par lunch

Aliments à éviter :



boissons gazeuses



gâteaux



poudings



biscuits



croustilles

Les **aliments transformés** sont à éviter, surtout si la liste d'ingrédients contient des **gras hydrogénés (trans)** ou si elle débute par le **sucre** (glucose, saccharose, glucose-fructose, sirop de maïs).

MIEUX CONSOMMER LE SUCRE

Tu l'as compris : tu peux te faire plaisir en mangeant du sucre de temps en temps. Mais si ta consommation dérape, cela peut devenir une vraie source de problèmes. Pour ne pas que cela t'arrive, voici quelques trucs et astuces :

Revisite La Langue Française

Ma



Une envie de sucré ?

Pense aux fruits frais ou aux compotes. Il est recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour. Tu peux aussi prendre un yaourt ou un fromage blanc, que tu peux agrémenter de confiture ou de miel.



Profite bien des repas !

Préfère les plats faits maison, tu peux ainsi mieux contrôler ce que tu manges. Cela est valable pour les plats salés comme pour les desserts. Tu peux même faire tes propres recettes. Si tu as très très faim, mange des féculents, car ces aliments calent. N'oublie pas non plus que tu peux équilibrer tes repas sur une journée ou plusieurs jours.



Quand tu as soif...

Prends un grand verre d'eau au lieu d'un soda. Si tu trouves que ça manque un peu de goût, innove en ajoutant le jus d'un citron, ou bois du lait, du thé, du jus de fruits fraîchement pressés, etc. À table, évite de boire autre chose que l'eau.



Vérifie les emballages

Au supermarché ou à la maison, méfie-toi des sucres cachés. Adopte les bons réflexes : analyse le contenu des aliments avec tes parents.



Dépense-toi

Aller à l'école à pied, promener son chien, monter un escalier plutôt que prendre l'ascenseur... Il y a plein d'occasions dans une journée de faire un peu de sport et d'évacuer l'énergie emmagasinée. C'est bon pour le moral et pour le corps !



N'hésite pas à goûter !

Si tu as faim en rentrant de l'école, mange un fruit, un produit laitier, du pain... et pourquoi pas de temps en temps 2 ou 3 carrés de chocolat ou une poignée d'amandes ? Ce petit en-cas t'aidera à ne pas avoir une faim d'ogre au moment du repas !



Féculent : légume ou céréale qui contient de l'amidon (pâtes, lentilles, pain, riz...).

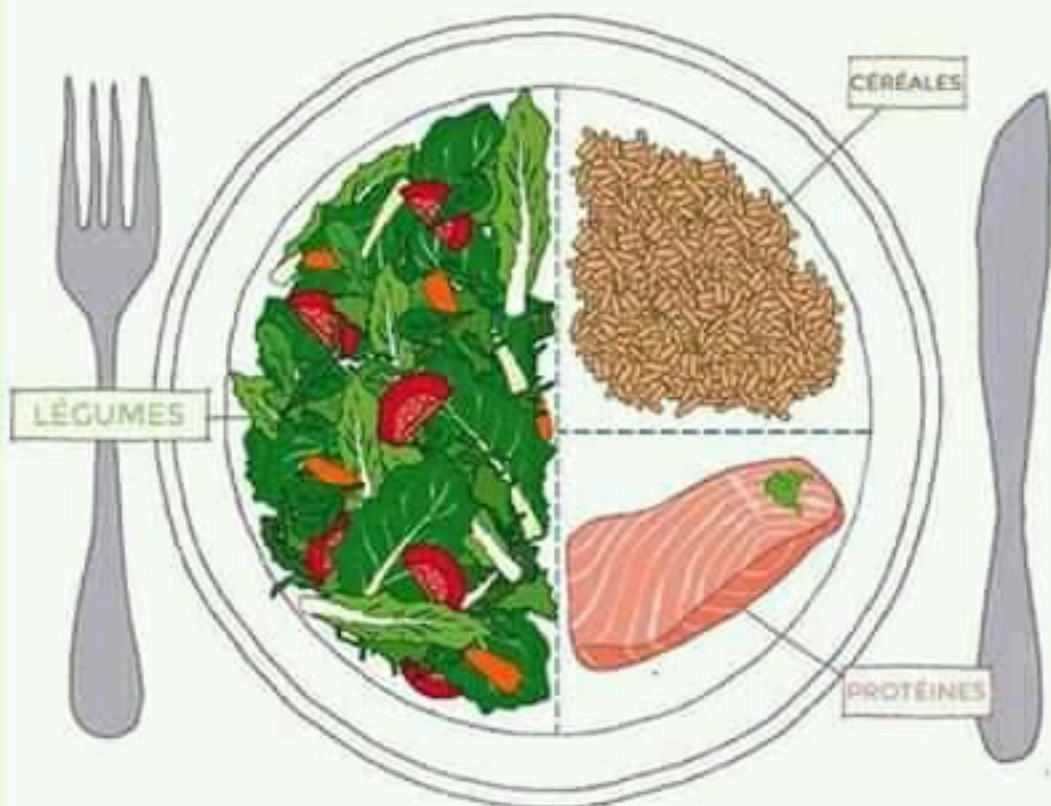
Caler (ici) : empêcher d'avoir faim trop rapidement.

LE PLAT ÉQUILIBRÉ IDÉAL.



Reviser La Langue Française

Ma-^{ABC}revision.com



LA MOITIÉ DE VOTRE ASSIETTE DEVRAIT ÊTRE COMPOSÉE DE LÉGUMES VERTS

LES LÉGUMES FOURNISSENT BEAUCOUP DE VITAMINES ET ONT UN APPORT DE CALORIES FAIBLE.

NOS CONSEILS

BETTES

ROQUETTE

BROCOLIS

CHOUX DE BRUXELLES

CHOU FRISE

ÉPINARDS

LAITUE



LES CÉRÉALES SONT RICHES EN FIBRES ET VOUS AIDERONT À VOUS SENTIR RASSASIÉ PENDANT UN CERTAIN TEMPS.

LES CÉRÉALES SONT RICHES EN FIBRES ET VOUS AIDERONT À VOUS SENTIR RASSASIÉ PENDANT UN CERTAIN TEMPS.

NOS CONSEILS

RIZ COMPLET

QUINOA

HARICOTS

PAIN COMPLET

HARICOTS BLANCS

LENTILLES



REMPLISSEZ LES 1/4 DE VOTRE ASSIETTE AVEC DES PROTÉINES MAIGRES

CES ALIMENTS VOUS APPORTERONT DES PROTÉINES ET DE LA GRAISSE SAINES. C'EST QUI VOUS PERMETTRA D'ÉVITER QUE LES APPRETS EN SUCRE SOIENT TROP INSTABLES.

NOS CONSEILS

VIANDES ET OEUFS

POISSONS

PLATS VÉGÉTARIENS

TEMPEH

FÈVES EDAMAME

