

3 STANDS

- Stand 1 :

Répartition des repas et équilibre alimentaire.

- Stand 2 :

-Les différents saveurs avec jeux de dégustation
-Sucre et gras à limiter
(Rapport sucre/aliment, huile/aliment)

- Stand 3 :

Les bienfaits et les limites de l'activité physique.
L'IMC (Indice de Masse Corporel)

RENSEIGNEMENTS

SUR LE PROJET

AUPRES DE :

- **Mme Pinto-Rosa,**

(infirmière de

l'établissement)

- **Mme Marinho**

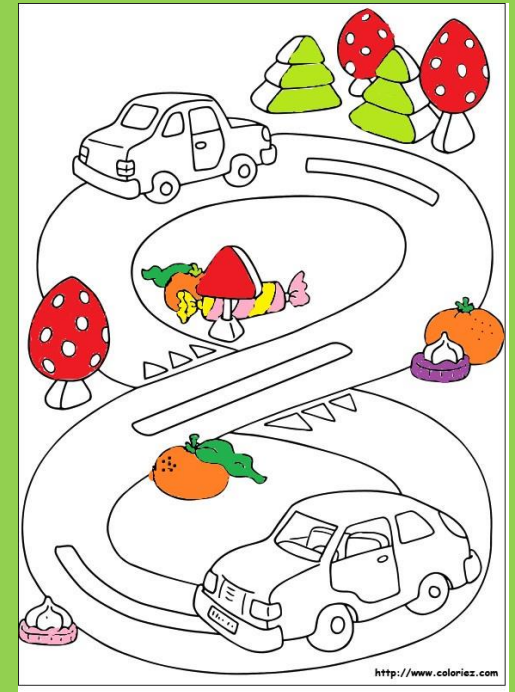
(enseignante PSE)

Avec la participation des élèves

de **1^{EC}** (*Employé de Commerce*)

encadrés par **Mr MELIER.**

Le Rallye Nutritionnel



Stand 1 :



LE PLAISIR DE MANGER : Répartition des repas et équilibre alimentaire.

3 à 4 repas par jour : Le petit déjeuner, le déjeuner, (le goûter), le dîner.

Le petit déjeuner est indispensable et représente 25 % des apports journaliers.

Un menu équilibré doit représenter chaque groupe d'aliment en limitant au maximum les produits sucrés et les matières grasses.

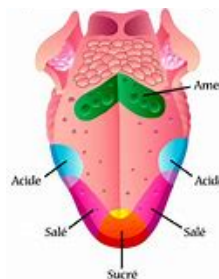


Un petit déjeuner équilibré doit représenter un aliment des 3 groupes : Céréales et dérivés (féculents), Fruits ou légumes (privilégier les fruits à croquer), Lait et Produits laitiers.



Les jus de fruits sont classés dans le groupe des produits sucrés.

Stand 2 :



LA PERCEPTION DU GOÛT : Attention aux sucres (glucides) et graisses (lipides) cachés.

Il existe 5 saveurs admises : le salé, le sucré, l'amer, l'acide, l'umami (délicieux en japonais = le glutamate de sodium présent naturellement dans les viandes et les tomates bien mûres).

Les papilles gustatives (le goût), les cellules olfactives (l'odorat), le toucher, l'ouïe, la vue participent au mécanisme de perception du goût : le craquant d'une baguette, un plat bien présenté renvoie la notion de plaisir au cerveau.



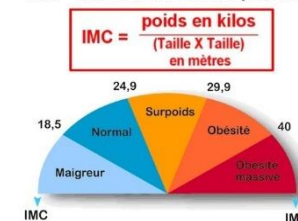
Il faut limiter au maximum les aliments industriels très enrichis en glucides, lipides et sel (recommandation du PNNS)

La saveur umami est recréée chimiquement par les industriels comme exhausteur de goût : E621 sur les étiquettes alimentaires.

Stand 3 :



IMC = Indice de Masse Corporelle



L'EQUILIBRE ENTRE LES APPORTS ET LES DEPENSES :

Les bienfaits et les limites de l'activité physiques.

L'alimentation permet un apport énergétique qui doit compenser les dépenses énergétiques du quotidien.

Le PNNS recommande 30 minutes de marche rapide par jour pour se maintenir en bonne santé.

L'activité physique régulière a de nombreux bienfaits :

- Lutter contre le surpoids et l'obésité
- Lutter contre les maladies cardiovasculaires
- Développer la résistance à l'effort
- Développer la force musculaire
- Participer au bien être psychologique
- Lutter contre le stress ...



Le surentraînement peut être source d'accidents musculaires.

La pratique d'une activité sportive de compétition peut inciter à des pratiques dangereuses : le dopage (utilisation de substances chimiques interdites dans le but d'augmenter ses performances sportives).

