



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nutrition
Compétence	Disposer des connaissances de base pour s'alimenter d'une manière saine et équilibrée
Niveau C	Je peux évaluer l'équilibre d'un plan d'alimentation quotidien.



Alimentation (C)

Description de la tâche	L'élève est capable d'évaluer l'équilibre d'un plan d'alimentation quotidien.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis:	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">Nommer les 3 erreurs dans 2 exemples	
Consignes aux élèves	«La semaine dernière, je vous ai présenté le disque de l'alimentation et je vous ai donné quelques conseils pour une alimentation équilibrée. Je vous ai préparé quelques plans d'alimentation quotidiens. Chacun de ces plans contient 3 erreurs fondamentales. Essayez de découvrir ces erreurs et de les citer.»	
Mise en place	Lors d'une partie de leçon (max. 10 min.), ou durant un camp, l'enseignant explique les principes d'une alimentation saine et explique le disque de l'alimentation.	
Matériel	Feuilles de flipchart ou A4, feutres	
Source	Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen. Bern: Schulverlag blmv AG. Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, entstanden 1954.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Max.10 min. pour l'introduction préalable, 5 min. pour l'interrogation écrite (idéalement avec des questions d'autres tests)
	Organisation	Test individuel; l'enseignant doit préparer au moins 2 plans d'alimentation quotidiens et y intégrer 3 erreurs.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Une partie du temps consacré au mouvement est perdu. Si possible collaborer avec l'enseignant de culture générale (ou avec l'enseignant spécialisé).

Conseils pour une alimentation saine et équilibrée

De façon générale, il est recommandé de prendre 5-6 repas légers par jour, plutôt que 3 repas principaux. Cela permet d'éviter la sensation de faim entre les repas. En prenant 5-6 repas, l'énergie accumulée suffit jusqu'au repas suivant, et le corps n'est pas contraint de stocker l'énergie (bourrelets de graisse).

Le petit-déjeuner est très important. C'est à ce moment qu'il faut à nouveau remplir les petits „réservoirs de sucre“ du corps qui se sont vidés durant la nuit.

Le cerveau reçoit son énergie sous forme d'apport en glucides. C'est pourquoi un petit-déjeuner riche en hydrates de carbone a un effet positif sur le bien-être.

"Le petit-déjeuner assure un bon départ pour la journée."

Un autre point à ne pas négliger est le temps nécessaire au corps pour percevoir la sensation de satiété. Il faut 15-20 minutes à l'estomac pour transmettre au cerveau un signal disant: je suis rassasié.

Prenez donc votre temps pour manger.

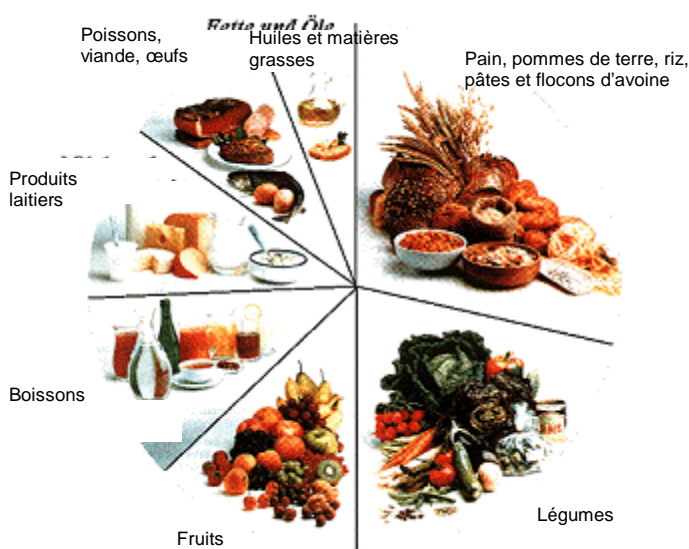
La plupart des gens peuvent avaler un repas de midi complet en 10 minutes à peine, mais ne sont toujours pas rassasiés et mangent donc plus que nécessaire.

Par ailleurs, il convient de veiller à manger des aliments de valeur nutritionnelle élevée.

En règle générale, la valeur nutritionnelle d'un aliment dépend de son degré de raffinement: moins un aliment est raffiné, meilleur il sera.

Le disque de l'alimentation

Le disque de l'alimentation offre une aide pour le choix quotidien des aliments:



Les aliments sont répartis en 7 groupes.

Chaque jour, il faudrait choisir des aliments de tous les groupes. La taille des segments (tranches de camembert) indique environ la proportion de chaque groupe alimentaire que devraient contenir les repas quotidiens.

Il s'agit d'une sorte de check-list journalière.

Pain, pommes de terre, riz, pâtes et flocons d'avoine

Voici une proposition de quantités quotidienne des différents aliments:

Groupe 1: 5-7 tranches de pain (complet), 80g de riz ou 80g de pâtes ou 4-5 pommes de terre moyennes

Groupe 2: 200g – 250g de légumes et 75g de salade

Groupe 3: 200g – 250g de fruits

Groupe 4: boire au moins 1,5l (eau minérale, tisanes, jus de fruits dilués, jus de légumes)

Groupe 5: 0.25 l de lait écrémé (ou yaourt) et env. 30g de fromage maigre

Groupe 6: par semaine 2x de la viande ou charcuterie (125g) et 1 – 2x du poisson (150g), maximum 2-3 œufs

Groupe 7: 60g – 80g de graisse (souvent cachée dans la charcuterie, le lait, le fromage ou la crème!)