LES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

Nous mangeons afin de donner à notre corps tous les éléments nutritifs nécessaires à notre croissance et à notre bon état de santé. Sans oublier que manger est aussi un plaisir au goût, à l'odeur et à la vue.

Il n'y a pas d'aliments « mauvais », il n'y a que de mauvaises habitudes alimentaires. Adopter de bonnes habitudes alimentaires a pour but de garantir un fonctionnement correct de l'organisme et de maintenir un poids stable.

Les bonnes pratiques alimentaires reposent sur quelques principes simples à inculquer aux enfants dès le plus jeune âge ;

- **Manger de tout.** Une alimentation diversifiée permet de couvrir l'ensemble des besoins journaliers et d'éviter des carences en vitamines et en minéraux.

- **En quantité appropriée.** Le tableau ci-dessous présente les repères de consommation correspondant aux objectifs du Programme National Nutrition Santé.

GROUPE	QUANTITÉ	APPORTS		RÔLES
Fruits et légumes verts	Au moins 5 par jour	Vitamine C, Carotène Fibres tendres Glucides, sels minéraux	A chaque repas et en cas de petits creux. Crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve	Protection de la santé et élimination intestinale (légumes crus)
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	Glucides complexes Protéines végétales	Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis. Privilégier la variété.	Energie lente nécessaire à la vie des cellules et à l'activité
Lait et produits laitiers (yaourt, fromages)	3 par jour	Calcium Protéines animales Vitamines A, B, D, Lipides	Privilégier la variété. Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.	Construction du squelette et des dents.
Viandes, volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	Protéines animales Fer Vitamines A et B Lipides	En quantité inférieure à celle de l'accompagnement. Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poissons : au moins 2 fois par semaine	Construction des tissus, croissances et entretien
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	Lipides Vitamines A, D, E	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza) Favoriser la variété Limiter la matière grasse d'origine animale (beurre, crème,...)	Energie, chaleur et réserves. Vitamines de croissance et de protection
Produits sucrés	Limiter la consommation		Attention aux boissons sucrées Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisserie, crèmes dessert, chocolat, glaces,...)	Energie rapide
Boissons	De l'eau à volonté	Eau Éléments minéraux , (+adjonction de sucre, alcool, existants..)	Au cours et en dehors des repas Limiter les boissons sucrées.	Hydratation et élimination rénale
Sel	Limiter la consommation		Préférer le sel iodé Ne pas resaler avant de goûter Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés	
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour		À intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)	

Les rythmes et régularité des repas

En France, la vie sociale et familiale est structurée en 3 repas par jour. Toutefois un quatrième repas sous forme d'un goûter ou d'une collation peut être consommé au milieu de la matinée et/ou de l'après midi, il présente un apport énergétique nécessaire.

Petit-déjeuner	Midi	Goûter	Soir
- lait ou yaourt ou fromage - pain ou céréales - miel confitures, compote, fruits secs - fruits ou jus de fruits peu ou pas sucrés	- entrée de légumes cuit ou crus - viande ou poisson ou œuf - 1 portion de féculents - 1 produit laitier en fromage ou en préparation - 1 fruit cuit ou cru	- lait ou produit laitier - pain ou produit céréalier - produits sucrés (chocolat, pâtes de fruits...)	- Salade ou potage - 1 complément protidique selon l'âge - 1 plat de légumes verts cuits - fromage ou entremet ou dessert lacté - fruit cuit ou cru

Exemple de repas équilibré sur la journée. Néanmoins l'équilibre alimentaire ne se fait pas forcément sur un repas, ni même sur 1 journée, mais parfois sur plusieurs jours.

Il est important d'avoir sur 1 journée un rythme de repas régulier. Il favorise l'équilibre et la diversité de l'alimentation et permet alors de couvrir les besoins en énergie, vitamines et minéraux. De plus, un rythme régulier évite les grignotages et les prises alimentaires désordonnées préjudiciables à la santé et à la silhouette.

Pour en savoir plus

Les affiches de la campagne PNNS sur les différents types d'aliments et les recommandations

Le classeur « **Manger bio en restauration collective** ». (Cf. pédagogthèque)

Comment bien manger. Ca m'intéresse, mai 2004. n°279, pp.50-60. Dossier traitant du bien manger et manger sain tout en faisant les achats dans les grandes surfaces. Apprentissage de la lecture des étiquettes.

<http://www.mangerbouger.fr/pro/education/enseignants/intro.html>

Programme National Nutrition Santé (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) :

Education nutritionnelle à l'Ecole, quelles ressources pour les enseignants ?

[http://www.inc60.fr/page/bases.4_education.l_la_pedagotheque./](http://www.inc60.fr/page/bases.4_education.l_la_pedagotheque/)

Base de données de l'Institut National de la Consommation recensant des outils éducatifs sélectionnés et analysés dont certains liés au goût et à l'alimentation.

Suggestions d'activités

- Un travail sur le menu de la semaine:

En début de séjour prendre le temps d'analyser ce que les enfants vont manger. En prenant le code des couleurs ci-dessous :

Vert : les fruits et les légumes

Marron : les féculents, céréales et légumes secs

Bleu : les produits laitiers

Rouge : la viande, le poisson et les œufs

Jaune : les matières grasses

Rose : les produits sucrés

Chaque enfant identifie les aliments présents dans le menu proposé et, grâce aux recommandations alimentaires (cf. tableau), voit si celui-ci est équilibré.

- Inventer un menu:

Laisser les enfants réfléchir et inventer un menu pour une journée.

Classer en utilisant le code couleur les aliments entrant dans la composition du menu:

Ce menu est-il équilibré ? Quels sont les aliments qui manquent ? Pourquoi sont-ils importants pour la santé ? (Cf. tableau)