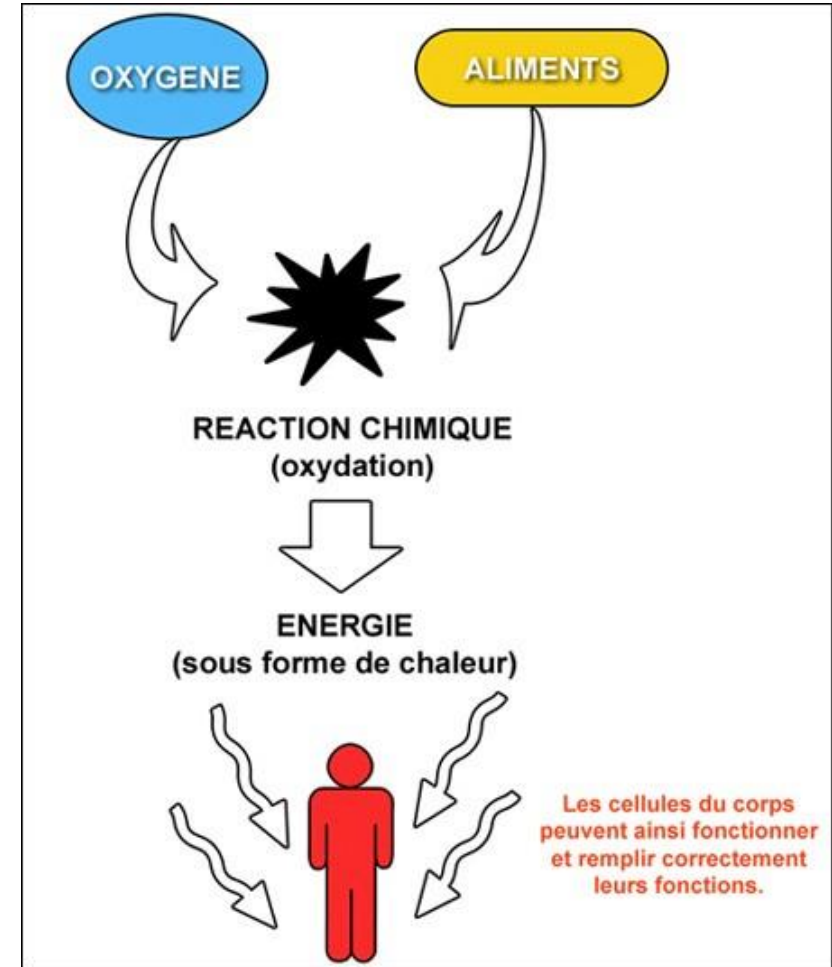


# Bien Manger

BIEN se NOURRIR  
POUR ÊTRE BIEN!

# Pourquoi mange-t-on ?

- Pour fournir de l'énergie au corps (organes et muscles)
- Pour se faire plaisir (gourmandise)
- Pour grandir



# Energie?

- Quelle est l'unité de mesure ?

Calorie (Cal)

Joule (J)

$$1 \text{ cal} = 4.19 \text{ J}$$

Rappel : il y a trois nutriments énergétiques!

glucides

4 calories / gramme



protéines

4 calories / gramme



lipides (gras)

9 calories / gramme



Le corps est comme une **machine**, il faut lui fournir  
« le **bon carburant au bon moment!** »

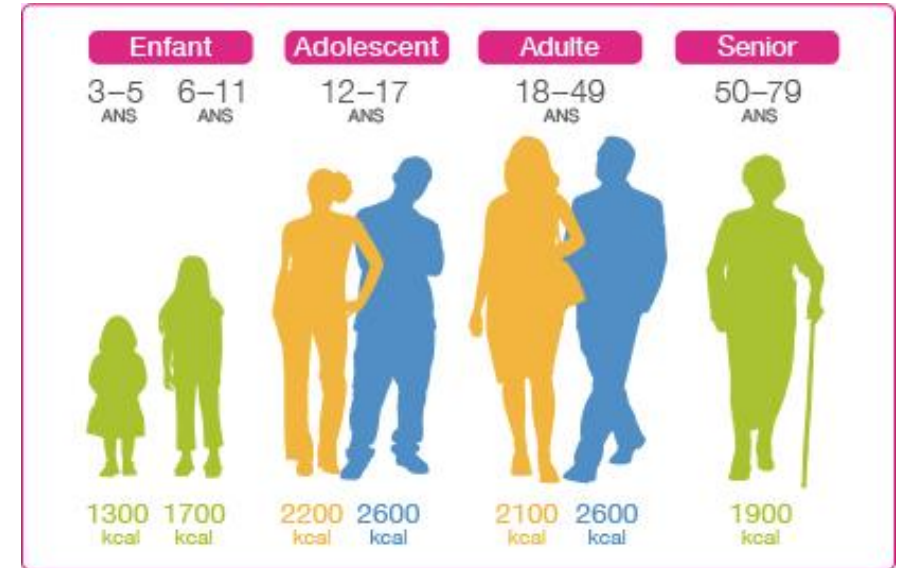
« la calorie est la quantité de chaleur nécessaire pour élever d'un degré centigrade la température d'un kilogramme d'eau. »

# Besoin Energétique journalier?

- Combien de Kcalories ?

- Pour un homme ?	2350 kcal
- Pour un femme ?	2000 kcal
- Pour un homme sportif ?	3250 kcal
- Pour un femme enceinte?	2250-2500 kcal
- Pour un bébé de 1 mois ?	420 kcal
- Pour un enfant de 6 ans ?	1700 kcal

5  
min

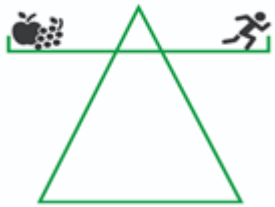


## Et vous ?

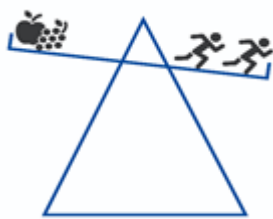
- **Quantité** : Les apports alimentaires varient en fonction des dépenses énergétiques :  
*croissance, individu, sexe, âge, poids, taille, sport, durée + intensité de l'entraînement ou de la compétition, climat, Saison, altitude...*

# Que veut dire Manger Equilibré?

- Rechercher l'équilibre entre les Entrées Energétiques (Aliments) et les sorties Energétiques (Dépenses physiques)



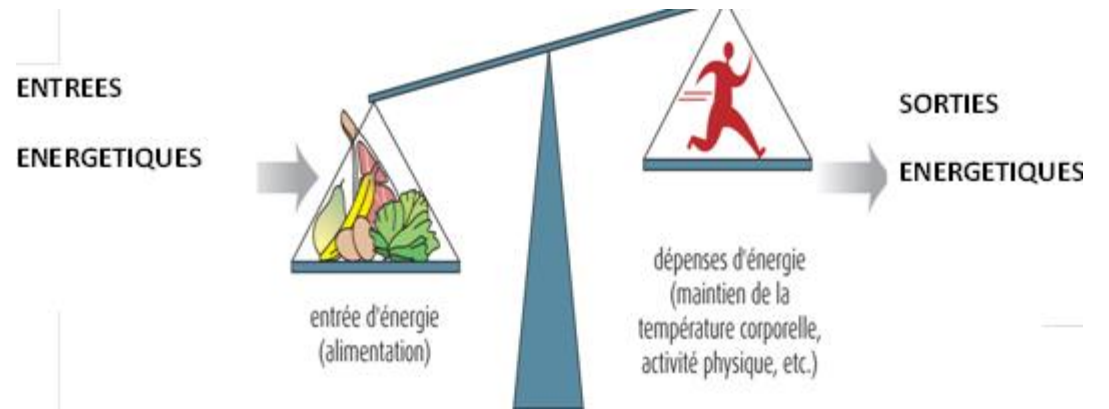
**ÉQUILIBRE**



**PERTE DE  
POIDS**






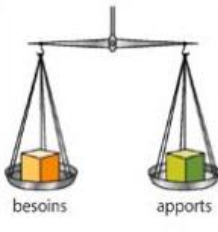



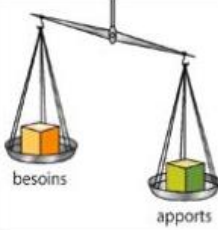
**PRISE DE  
POIDS**



**Apports énergétiques = Dépenses énergétiques**  
↳ Poids stable , santé, bien être.

# Et si je mange pas équilibré?

- Couverture des besoins afin d'éviter:
  - Carences (*fer, magnésium, protéines*)
  - Blessures
  - Fatigue
  - Contre-performance
  - Pathologies (surpoids-obésité, diabète, HTA, cholestérol,...)

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
<b>Thomas</b> 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg 			
<b>Romain</b> 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg 			

# Alimentation de qualité



# Quels sont les 7 groupes d'aliments?

**Boissons**

**Féculents**

**Légumes et Fruits**

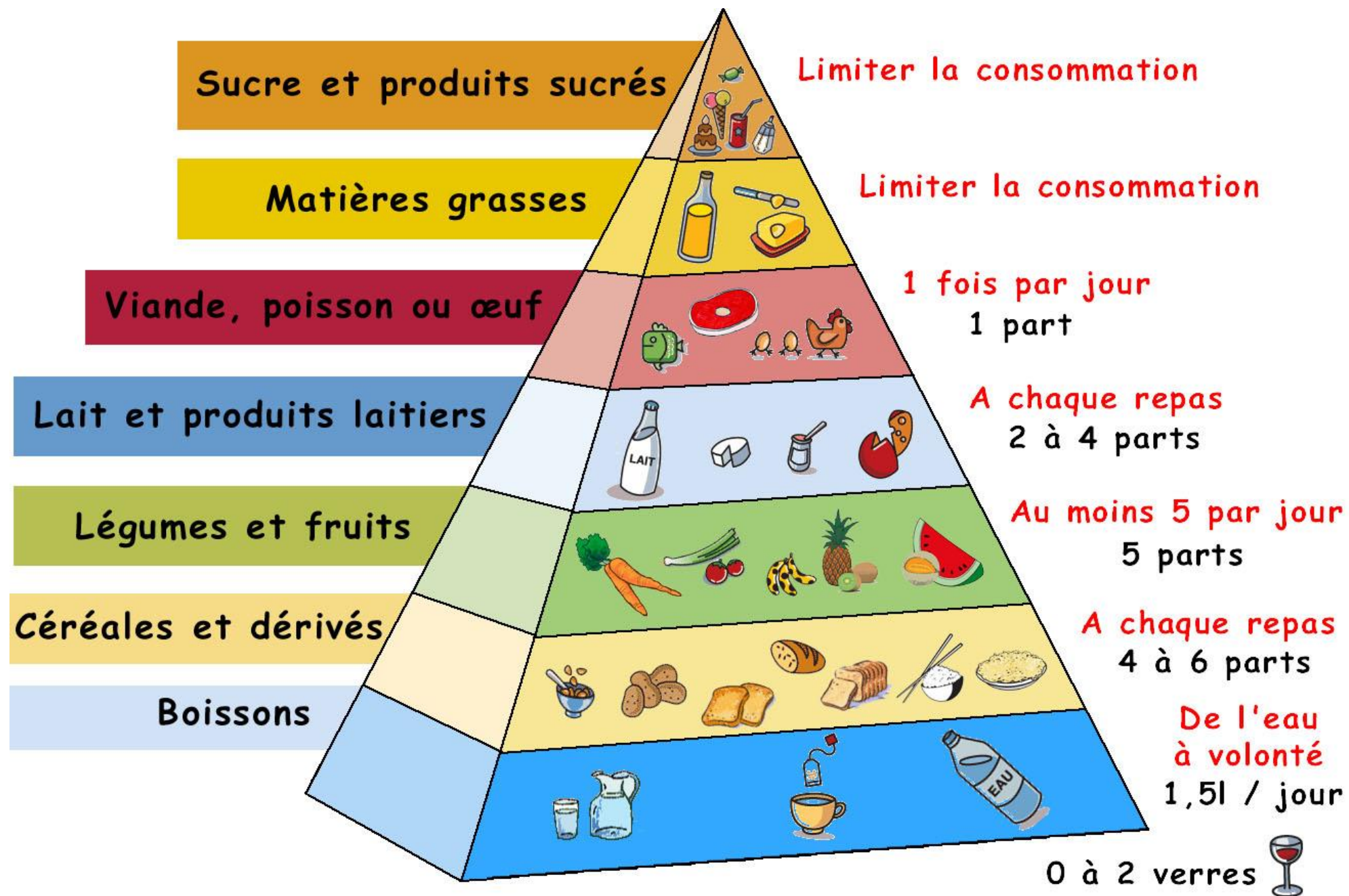
**Viandes, poissons ou œufs**

**Produits laitiers**

**Matières grasses**

**Produits sucrés**





# Choisis un groupe d'aliments et prépare une présentation pour la classe

15  
min

- Pourquoi on en mange ?
- Quels bénéfices?
- Quelle quantité ?
- Dangers?
- Combien de fois par jour ?



# Féculents



**A chaque repas, selon l'appétit**



# Viande, Poisson, Œuf, Abats



- **Protéines animales**
- Lipides (graisses) / cholestérol
- Fer
- Minéraux (potassium, phosphore, zinc, sélénium)
- Vitamines A; B; D (poissons gras)

## 1 à 2 fois par jour...

120 à 150g de viande.



Viande rouge 2 fois / semaine  
Abat (foie...) 1 fois / semaine  
Charcuterie 1 fois par semaine  
Volaille, jambon, veau...

ou



120 à 150g de poisson

ou



2 œufs

6 / semaine

2 fois / semaine

→ Dont 1 fois poisson du gras

# Fruits et légumes



**Eau**

Vitamines C

Minéraux (potassium, calcium,...)



**Fibres**

**Chaque jour à chaque repas**



3 fruits

1 légume cru

1 légume cuit

**En cas de petit creux!**



# Produits Laitiers



→ **Protéines animales**

→ **Calcium** → Construction dents et squelette  
→ Contraction musculaire

→ Lipides (graisses)

→ Vitamines A et B

→ Eau

## Chaque jour tu as besoin



UN BOL DE LAIT

+



+

+



1 fois par jour

**1 produit laitier à chaque repas**

# Matières grasses

**Lipides** (graisses)

Acides Gras  
Essentiels (AGE)

$\omega 3$

$\omega 6$

Huile colza / noix  
Noix



Vitamines A  
E  
D

**Chaque jour tu as besoin**



+



# Matières grasses

## Graisses visibles



Graisses animales



Graisses végétales



## Graisses invisibles







# Produits sucrés

Sucres



+/-

Lipides



Le sucre, s'il est consommé en grande quantité, est stocké sous forme de graisses dans notre corps

Aucun intérêt nutritionnel

*Pour le plaisir des gourmands!*





# Boissons

Eau → 60% du poids de notre corps  
↳ Seule boisson indispensable à l'organisme.

Minéraux (calcium, magnésium, sodium...)

**Minimum 1.5 L d'EAU par jour**



Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

Boire régulièrement entre les repas  
par petites prises.



Sucres +++



De l'eau à volonté!



# Boissons énergisantes



Toxicité



Composition inadaptée à l'effort

Risques d'addiction

Déshydratation

Blessures sportives  
= acidité +++  
↳ Tendinopathies  
↳ Musculaires



## Conseils diététiques



# Structurer l'alimentation

- Faire 3 repas principaux + 1 à 2 collations.
- Ne pas sauter de repas. Ne pas grignoter.
- Prendre le temps de manger (30 minutes en moyenne) et bien mastiquer.
- Manger assis, dans le calme, à table et être concentré sur son assiette.
- Respect de la sensation « FAIM – SATIETE ».

https://www.calories.fr/

A vous  
de jouer  
!!!

**calories.fr**  
Équilibrez vos menus !

Calcul de menu | Table des calories | Besoin en calories

### Précisez votre objectif calories

Objectif :  kcal [Calculer mes besoins en calories](#)

### Sélectionnez vos aliments

[Viandes & Œufs](#) [Poissons](#) [Légumes](#) [Accompagnements](#) [Assaiso&Sauces](#)  
[Recettes](#) [Fromages](#) [Fruits](#) [Desserts](#) [Boissons](#) [Petit déjeuner, Goûter](#)

Aliments	Quantité	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Agneau - Gigot	portion 150g	20%	42%	45%	-
Agneau - Épaule	portion 150g	25%	37%	66%	-
Andouille	tranche 10g	1%	3%	3%	-
Andouillette	unite 150g	20%	42%	47%	-
Bacon fumé	tranche 10g	1%	4%	1%	-
Boeuf - Aloyau	portion 150g	16%	46%	29%	-
Boeuf - Bavette	portion 150g	13%	65%	10%	-

### Votre menu