

QUATRIEME PARTIE : Bien se nourrir

Que veut dire « bien se nourrir ? »
On note les représentations des élèves.

Besoins nutritionnels :

- De quoi notre corps a-t-il besoin ?
- Où trouver ces éléments ?

On note au tableau les propositions.

Comparaison avec la pyramide alimentaire actualisée des recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) pour le Programme National de Nutrition Santé (PNNS 2017-2021)

Mise en place au plan national du Plan National Nutrition Santé (P.N.N.S) La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique. Le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues en France est de mieux en mieux compris, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2. Lancé en janvier 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 puis en 2011. Le mot « nutrition » doit être compris comme englobant les questions relatives à l'alimentation (nutriments, aliments, déterminants sociaux, culturels, économiques, sensoriels et cognitifs des comportements alimentaires) et à l'activité physique

Equilibre alimentaire

Notre alimentation doit satisfaire nos besoins nutritionnels, c'est-à-dire couvrir nos besoins en matière et en énergie. Ces besoins varient en fonction de l'âge, des caractéristiques physiques et de l'activité du sujet. La consommation quotidienne s'y adapte en veillant à maintenir l'équilibre entre les apports des différentes catégories d'aliments (avec une grande variété au sein de chaque catégorie) et les besoins énergétiques et qualitatifs (dépense physique, croissance). Toutes les catégories sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais à une échelle différente. Il convient par exemple de limiter les produits sucrés, certaines graisses ou encore le sel. Des repères nutritionnels ont été élaborés par des spécialistes de l'alimentation et de la nutrition sur la base de données scientifiques dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Trace écrite « Des besoins alimentaires pour une alimentation équilibrée »

Les aliments apportent à notre corps les éléments indispensables. Aucun groupe d'aliments ne peut répondre à lui seul aux besoins de notre organisme ; nous devons donc manger des aliments de chaque groupe.

Pour être en bonne santé, il faut : varier et équilibrer notre alimentation , limiter la consommation des aliments gras, salés et sucrés , ne pas grignoter entre les repas, avoir une activité physique quotidienne, adapter notre ration alimentaire à notre activité physique et à notre âge, faire attention aux « pièges » (sucres et graisses cachés, publicités...).

Pour une alimentation saine, il convient donc de :

- Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour (frais, surgelés, conserve ou jus)
- Limiter la consommation de viande rouge à 70g et de charcuterie à 20g par jour
- Limiter les produits laitiers à 2 par jour. D'autres aliments sont très riches en calcium.
- Privilégier les aliments cultivés sans pesticides, bio
- Freiner sur le sel, le sucre et le gras

<http://www.foodinaction.com/telechargez-pyramide-alimentaire/>

<http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

http://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/limiter-la-viande-rouge-moins-saler-le-haut-conseil-de-la-sante-publique-donne-sa-recette-pour-une-alimentation-plus-saine_2117447.html

http://www.lemonde.fr/planete/article/2017/03/28/nouveaux-reperes-nutritionnels-moins-de-viande-de-charcuterie-et-de-pesticides_5102177_3244.html

<http://www.foodinaction.com/pyramide-quels-aliments-favoriser/>