

Miam

miam



**Bien manger,
bien bouger**
pour une bonne santé
On bon manjé !

D'après une idée originale de Valentin Marié



Manger

C'est fournir à ton corps les éléments essentiels à ta croissance, à tes besoins pour pouvoir te dépenser, courir, jouer, réfléchir, te concentrer et donc bien apprendre.

Manger

C'est déguster, apprécier, apprendre à reconnaître ce que tu manges, ce n'est pas seulement se nourrir.

Ce livret t'accompagne
pour t'aider à
mieux manger.

Et puis, manger

C'est aussi partager un moment avec les amis ou la famille. Prendre le temps, profiter et se parler...

C'est cela prendre un repas !

Apporter à son corps ce dont il a besoin, partager un moment de dégustation avec ses parents, ses amis et aussi, découvrir de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs.

Une bonne alimentation permet de bien grandir, de donner de la force à nos os, à nos muscles pour faire du sport, de l'activité physique.

Une bonne alimentation permet aussi à notre cerveau de bien se concentrer pour bien apprendre à lire, écrire, compter... Et bien réussir à l'école.

Et oui ! Bien se nourrir t'aide à être en bonne santé !



La courbe IMC (indice de masse corporelle) est une courbe utilisée par les médecins permettant de déterminer si ton poids est en correspondance avec ta taille, en fonction de ton âge, selon que tu es une fille ou un garçon.

Tes parents peuvent la retrouver dans ton carnet de santé ou sur le site de santé publique france :

www.inpes.santepubliquefrance.fr.

Le bon carburant ! Il faut de l'énergie pour faire avancer une voiture... Et pour bien fonctionner, il lui faut le bon carburant.



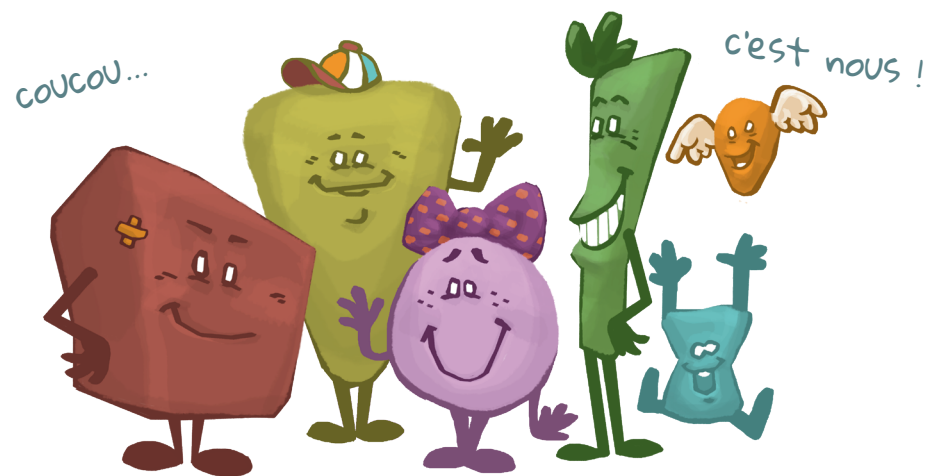
Notre corps c'est pareil, il a besoin d'un bon carburant



Pour respirer, rire, courir dans la cour de l'école, faire travailler notre cerveau, écouter la maîtresse, notre corps a besoin de divers nutriments.

Ces **nutriments** sont contenus dans les aliments que nous mangeons.

Ces nutriments sont les **protéines**, les **lipides** (aussi appelés graisses), les **glucides** (aussi appelés sucres), les **fibres**, les **vitamines** et les **minéraux**.



Protéines

Lipides

Glucides

Fibres

**Vitamines
& Minéraux.**

Comment bien se nourrir ?

BLBLBLBLBL...
NAH !



Pour apporter au corps ce dont il a besoin, il est conseillé de :

1 - Adopter le bon rythme de repas !

En consommant un petit déjeuner avant de partir à l'école,
un déjeuner vers midi,
un goûter dans l'après-midi,
et un repas le soir.

2 - Manger équilibré

C'est à dire, un peu de tout,
en puisant dans tous les
groupes d'aliments.

Pense à
marcher,
courir, faire
du sport !

Quels sont les groupes d'aliments ?

Il en existe 7

Les aliments y sont classés en fonction
des nutriments qu'ils contiennent.

Certains aliments contiennent plus de glucides, d'autres plus de lipides, d'autres sont riches
en vitamines et notre corps a besoin de tous ces nutriments pour être en pleine forme.
C'est pour cela que nous devons manger un peu de tout.



Les 7 groupes d'aliments

Commençons par le groupe des fruits et des légumes

Les fruits et les légumes sont riches en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux. Les fruits sont un peu plus riches en sucre que les légumes mais on les classe dans le même groupe d'aliments.

Ils sont excellents pour ta santé...

Il existe une grande diversité de fruits et de légumes.

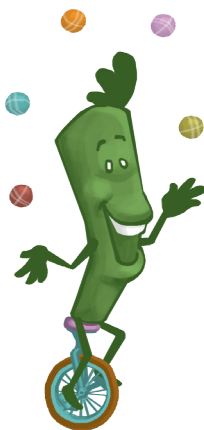
Tu peux découvrir ceux que tu apprécies le plus en les goûtant.

La pastèque, l'ananas, la mangue, le kaki, l'orange, la pomme, le raisin... Les tomates, les concombres, les christophines, le giromon aussi... Avec toutes leurs couleurs et leurs formes parfois drôles, apportent plein de vitamines et minéraux, mais pas toujours les mêmes que les fruits.

As-tu déjà entendu dire qu'il est conseillé de consommer «au moins 5 fruits et légumes chaque jour ?» Sais-tu ce que cela signifie ?

Cela signifie qu'il faut consommer au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour. Cela correspond à 2 ou 3 fruits par jour, consommés à la fin ou en dehors des repas (1 portion correspond à 1 fruit de taille moyenne ou 1 tranche d'un gros fruit comme la pastèque ou le melon par exemple) et des légumes midi et soir (entrée de crudités ou soupe ou légumes consommés avec le féculent).

Quand tu peux, préfère manger des fruits frais (ou surgelés). Evite les fruits au sirop qui sont trop sucrés. Les morceaux de fruits dans le yaourt ne comptent pas. Un fruit frais est meilleur pour ta santé qu'un jus, parce qu'il t'apporte des fibres qui facilitent la digestion.



Continuons avec le groupe des féculents

Les féculents se caractérisent par leur richesse en glucides (sucres) complexes qui diffusent leur **énergie tout au long de la journée** et t'évitent d'avoir faim entre les repas. Ils apportent aussi des fibres, des vitamines et des minéraux.

Les muscles et le cerveau les aiment bien !

Ils donnent de l'énergie pour le sport et pour les leçons. L'idéal est d'en choisir un à chaque repas.



Avoir une activité physique, c'est essentiel pour une bonne santé.

Dans ce groupe, on retrouve les produits céréaliers (pain, biscottes, pâtes, riz, semoule...) mais aussi les lentilles, les pois, les haricots rouges ou blancs, les pois chiches ou encore les «légumes pays» de chez nous.

Sais-tu ce que l'on appelle les légumes pays ?

Igname, patate douce, fruit à pain, poyo, sont les principaux légumes pays.

Enfin, les céréales du petit déjeuner pourraient être considérées comme des féculents, mais malheureusement elles sont souvent trop sucrées, et ce n'est pas forcément une bonne idée d'en consommer tous les matins...

Choisir des pâtes complètes ou du riz complet apporte plus de vitamines, de fibres et de minéraux que des pâtes blanches ou du riz blanc.

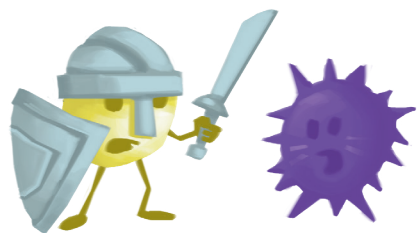


Plein d'énergie grâce à Super Igname !

Le groupe des viandes, des poissons et des oeufs.

Ce groupe apporte à ton corps des protéines et d'autres nutriments qui te permettent de rester en forme. C'est important pour renforcer tes muscles et pour fabriquer les soldats qui combattent les maladies.

Il est conseillé d'en consommer 1 à 2 fois par jour.



Si tu ne consommes pas les aliments d'un de ces deux groupes, tu peux en discuter à l'occasion avec ton médecin ou un diététicien-nutritionniste.

Le groupe des produits laitiers

Les produits laitiers t'apportent du calcium qui contribue à la solidité de tes os et au bon fonctionnement de tes muscles.

Lait, yaourt nature, fromage blanc nature, fromages...

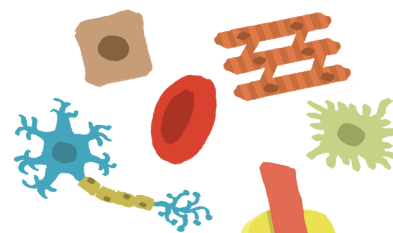
Les yaourts déjà sucrés ou aux fruits (surtout les yaourts à boire), sont très sucrés. Mieux vaut les choisir naturels et mettre toi-même une petite cuillère de miel ou de confiture par exemple.

Il est conseillé de consommer 2 à 3 produits laitiers par jour.



Le groupe des matières grasses

Dans ce groupe, tu retrouves les huiles, le beurre, la crème fraîche, le lait de coco et les sauces grasses comme la mayonnaise par exemple.



Ce sont les aliments dont on se sert pour cuisiner ou assaisonner. Les huiles sont indispensables, notamment pour **le bon fonctionnement du cerveau et les échanges entre les différentes cellules*** de ton corps mais il faut en limiter la consommation.

L'idéal est de les consommer crues et de les varier (huile de colza, d'olive, de noix...). Et quand tu peux, évite les fritures !

***cellule** : constituant de base de tous les êtres vivants.
Exemples : un muscle est composé de plusieurs centaines de cellules musculaires. Les cellules du cerveau s'appellent les neurones.

Le groupe des produits sucrés

Sais-tu ce qu'il y a dans ce groupe ?

Le sucre blanc ou roux, les bonbons, les pâtisseries, la confiture, le miel, le chocolat, les glaces, les crèmes desserts, sans oublier certaines boissons (sodas, jus et eau de coco).

C'est vrai que c'est bon quand tu participes à un anniversaire avec tes copains et tes copines par exemple.

On peut en manger de temps en temps mais **en quantité raisonnable**.



Les produits sucrés favorisent la formation des caries. **Pense toujours à te brosser les dents** après les repas et après avoir mangé des produits sucrés.



7 Le groupe des boissons

La seule boisson nécessaire pour ton corps est l'eau,
Elle peut être consommée à volonté !

Sais-tu que l'eau est le principal constituant de ton corps ?
Elle est indispensable à son bon fonctionnement.
Elle permet aussi d'éliminer les déchets du corps.
C'est pour cela qu'il faut la renouveler chaque jour
en la consommant tout au long de la journée.

Privilège aussi l'eau pendant les repas car les autres boissons, riches en sucre, coupent l'appétit et masquent le goût des aliments.

La boisson à privilégier
au cours du repas est l'eau



Compte ici le nombre de sucre
qu'il peut y avoir dans une
boisson ! *

* Il y a 7 sucres.

À toi de jouer !

Voilà, maintenant que tu sais comment on classe les aliments,
peux-tu relier chaque aliment à son groupe ?
Dans quel panier les ranges-tu ?





L'activité physique pour être en bonne santé

Il est aussi important de bien manger que d'avoir une activité physique régulière. Se dépenser physiquement te permet d'être en forme.

Importance du petit déjeuner

Puisque nous ne mangeons pas pendant la nuit et que nous avons besoin de force pour aller à l'école, se concentrer et apprendre, il est important de donner du carburant à notre corps. Le petit déjeuner est un vrai repas.

C'est pourquoi le petit déjeuner devrait comporter :

- 1 boisson chaude ou froide, sans sucre ajouté de préférence
- 1 fruit ou 1 compote ou 1 petit verre de jus (100% pur jus)
- 1 produit laitier

1 féculent = pain ou biscottes de préférence à base de farine complète ou une kassave par exemple

Attention, les céréales pour le petit déjeuner sont à éviter car elles sont trop sucrées. Les viennoiseries, à cause de leur teneur en sucres et en graisses peuvent être consommées occasionnellement.

Le goûter

Si tu n'as pas pris ton petit-déjeuner, tu peux prendre une collation dans la matinée mais un petit déjeuner équilibré te suffit pour attendre l'heure du déjeuner.

Pour le goûter de l'après midi, choisis 1 ou 2 aliments parmi :

- 1 féculent (comme le pain par exemple),
- 1 fruit, 1 produit laitier (nature de préférence).



Recommandation :

Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour en une ou plusieurs fois (marcher, courir, sauter, jouer au ballon...).

POUR UN MODE DE VIE PLUS ÉQUILIBRÉ commence par :

AUGMENTER



Les fruits & légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots,
pois chiches...



Les fruits à coque :
noix, noisettes,
amandes, non salés



Le fait maison



L'activité physique



ALLER VERS



Le pain complet ou aux céréales,
les pâtes, la semoule, le riz, complets



Alterner les poissons
gras et maigres



L'huile de colza,
d'olive, de noix



Une consommation suffisante
mais limitée de produits laitiers



Les aliments de
saison, produits
localement

bio

Les aliments BIO
non transformés



RÉDUIRE



Les produits et
boissons sucrés



La charcuterie



les produits salés

ABCDE

Les produits avec
nutri-score D & E



La viande : mouton,
agneau, boeuf, veau,
porc, abats...



Le temps
passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



Pourquoi consommer des aliments de chez toi ?

Manger de la viande produite près de chez toi, du poisson pêché dans les eaux autour de ton île ou proche de ta maison, des légumes du jardin ou de l'agriculteur et même de l'eau collectée dans ta région, **a de nombreux avantages.**

Déjà, tu sais d'où viennent tous ces aliments et tu peux t'assurer qu'ils sont vraiment frais.

Tu peux aussi discuter avec les producteurs locaux et cela te permet d'apprendre comment ils travaillent et de mieux les connaître.

Il faut aussi savoir que lorsque tu manges des aliments qui ne sont pas importés (cela veut dire qu'ils viennent de chez toi ou pas très loin), tu aides les gens qui sont autour de toi : L'argent qui sert à acheter les aliments aidera les producteurs locaux et cet argent sera de nouveau utilisé près de chez toi.

Le transport des aliments qui viennent de loin se fait par l'intermédiaire de bateaux, d'avions et de camions qui rejettent des polluants dans l'atmosphère. De plus, ces aliments contiennent des produits chimiques pour les conserver le temps du transport.

Consommer des aliments produits près de chez nous protège notre environnement.



A nous de jouer maintenant !
Quelles sont nos idées pour protéger la planète ?

...Avec les aliments il faut être curieux !

Parfois, ça ne donne pas envie par l'aspect ou l'odeur et en fait, dans la bouche c'est délicieux. Il faut essayer !

Parfois même, on n'aime pas un aliment cru mais on l'aime cuit alors pourquoi ne pas tenter ? Et rappelle-toi que les goûts changent en grandissant.

Lorsque tu manges, essaie de fermer les yeux et de retrouver quelles sont les saveurs qui composent ton plat. Plus tu vas t'entraîner, plus tu sauras reconnaître tous les goûts.

Et puis, n'oublie pas, **MANGER** c'est un moment de plaisir, de partage et de discussions avec tes parents ou avec des amis !



Avec la collaboration de



Région académique



Avec le soutien financier de



Imprimé par PRIM - Février 2020

Miam !



Région académique

...partager un moment de dégustation
avec ses parents, avec des amis,
en donnant à son corps ce dont il a
besoin et profiter des bons goûts que
tu connais ou que tu peux encore
découvrir...

**On bon manjé (manger bien et bon) protège
ta santé, favorise ta réussite scolaire et
sauvegarde la planète !**



DIRECTION
DE L'ALIMENTATION,
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA FORÊT



**Bien manger,
bien bouger
pour une bonne santé
On bon manjé !**



Co-écrit par **Valentin MARIÉ** et **Eurydice COUSSOT**, illustré par **DIEGO**

Comité de lecture **Nathalie BROUSSE**, **Ahyana JACOBY-KOALY**,

Raoul LEGBA - IREPS Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy

Cynthia FRENET, adjointe au DAASEN - Rectorat de la Guadeloupe