

# Intervention

## Nutrition, équilibre alimentaire et petit déjeuner



Mme Cazotte, infirmière  
M. Janzac, professeur de SVT

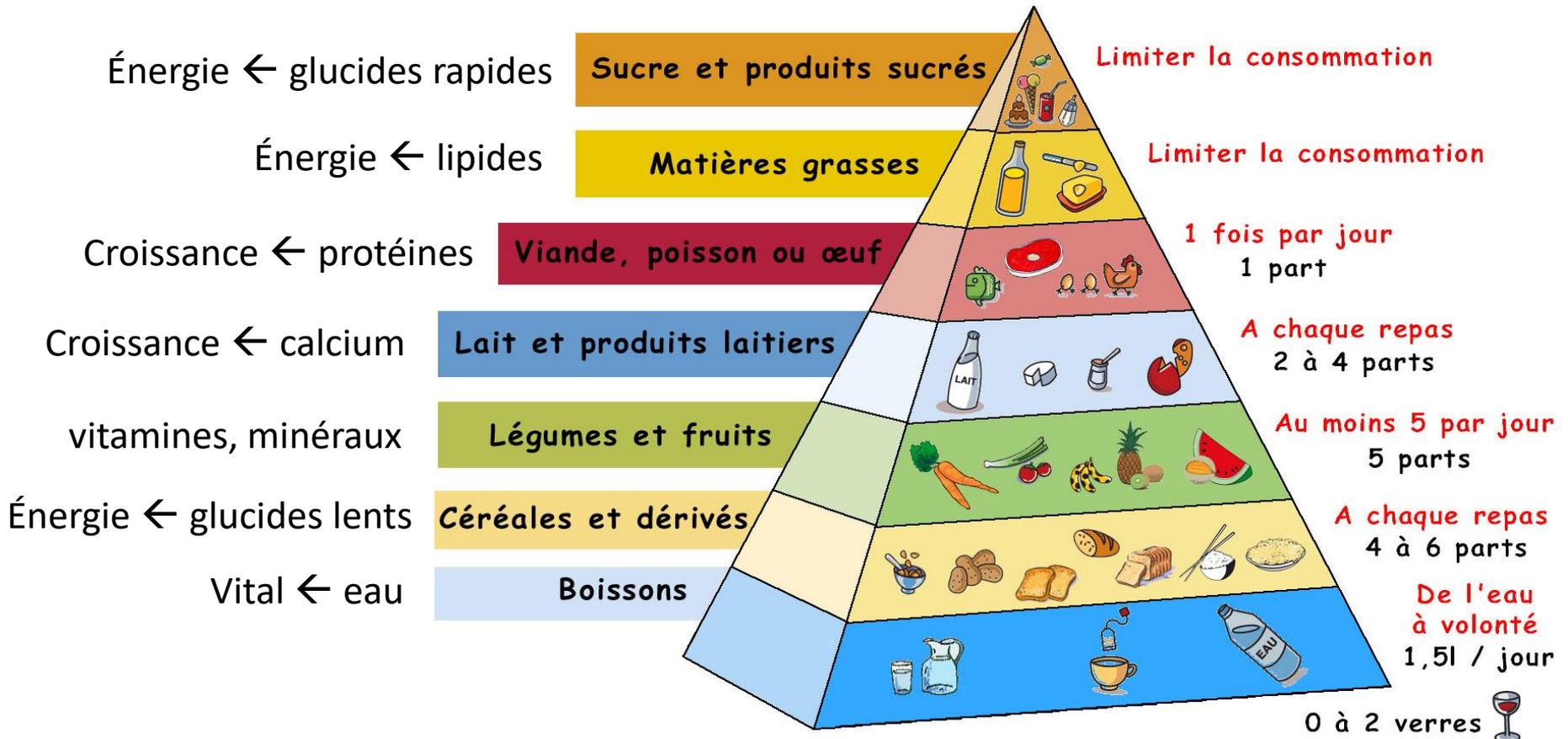
# I – Les groupes d'aliments



-7 groupes d'aliments

- Des apports différents

- A consommer dans des proportions différentes

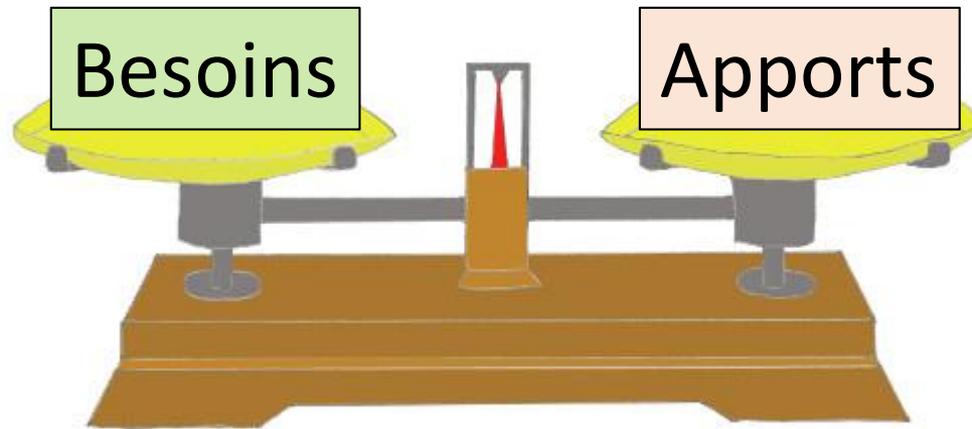


# II - L'équilibre alimentaire

- *Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?*



Nécessité d'équilibrer les apports nutritifs par rapport aux besoins



Nécessité de diversifier pour satisfaire les différents besoins



# III – Des besoins qui varient

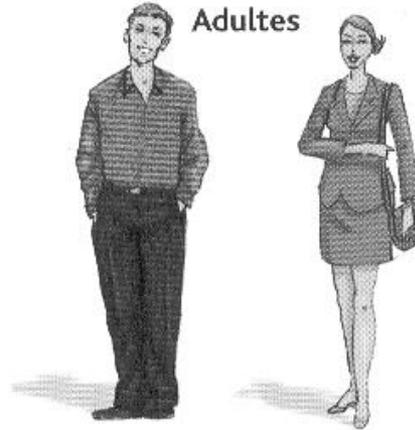
Adolescents  
et jeunes adultes



10-12 ans : 10 800  
13-15 ans : 12 100  
16-19 ans : 12 800

10-12 ans : 9 800  
13-15 ans : 10 400  
16-19 ans : 9 700

Adultes

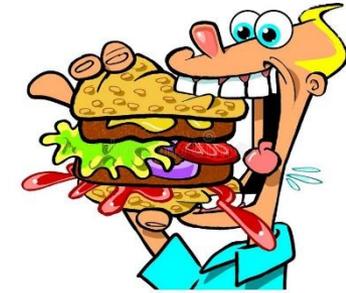


11 000

9 000

Les besoins énergétiques (en kilojoules\*) pour une journée de vie sédentaire.

1 KJ = 239 cal



Les besoins varient  
en fonction :

- du sexe
- de l'âge
- de l'activité

Les besoins sur 24 heures (en kilojoules) en fonction de l'activité

	Activité...			
	Très faible (1)	Légère (2)	Modérée (3)	Intense (4)
Homme 25 ans 65 kg	11 300	12 500	14 600	16 700
Femme 25 ans 55 kg	8 400	9 200	10 900	12 300

# IV - Manger équilibré

Besoins énergétiques d'un homme sédentaire : **11000 kjoules**

*Menus sur une journée*

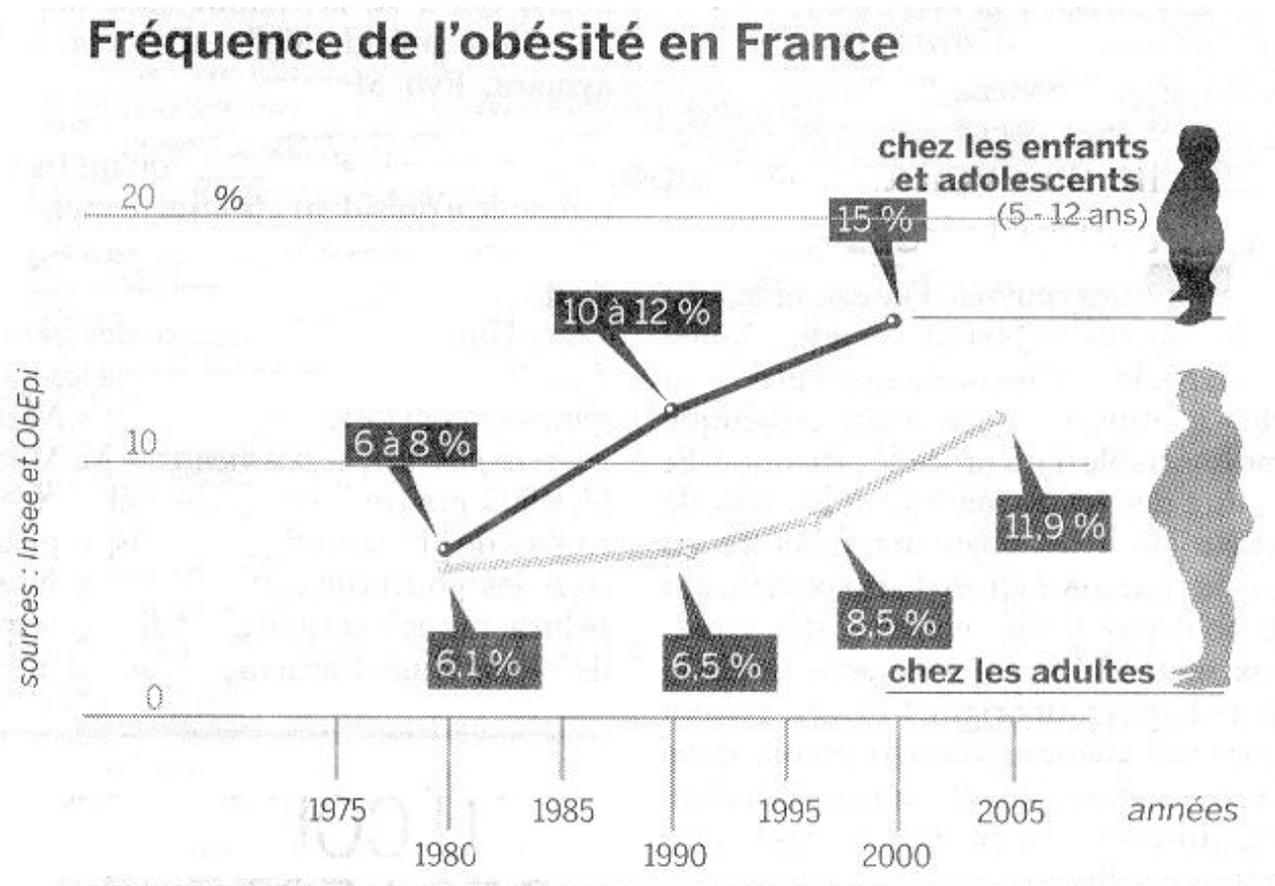
Petit déjeuner		Déjeuner		Gouter		Diner	
Lait chocolaté	580 	Friand	1740 	Barre choco	556 	Carottes	642 
Biscote	420 	Steak	522 	Biscote	420 	Poisson	870 
Beurre	310 	Haricots	120 	Soda	280 	Frites	1360 
Orange	240 	Camembert	360 			Pomme	310 
Part de tarte	620 	Banane	450 			Part de flan	960 
Eau	0 	Soda	280 			Eau	0 
<b>2170</b>		<b>3472</b>		<b>1256</b>		<b>4142</b>	

Apports énergétiques : **11040 kjoules**



# V - Les risques d'une alimentation non équilibrée

- Carences
- Surpoids / Obésité
- Maladies cardio-vasculaires



# Le petit déjeuner

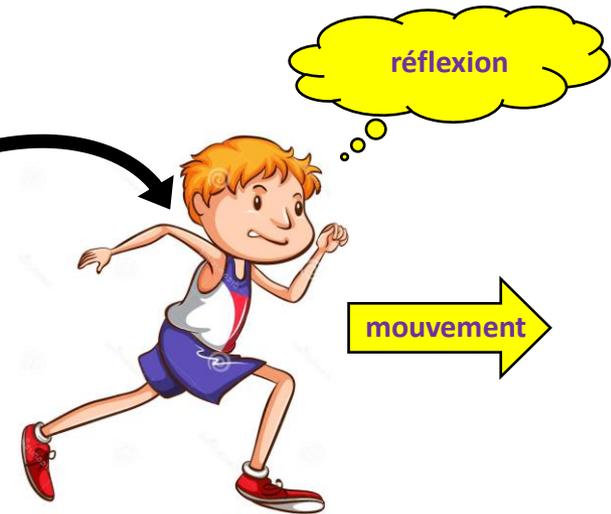
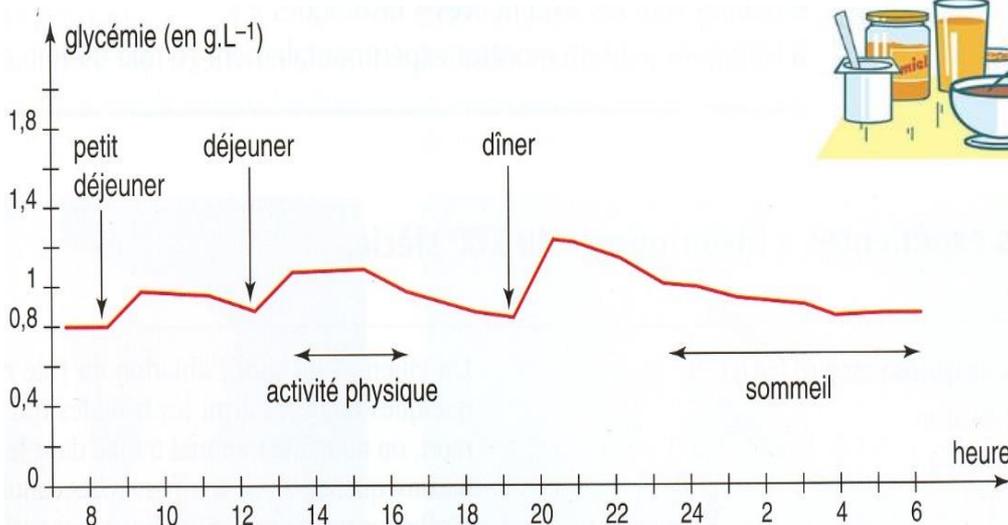
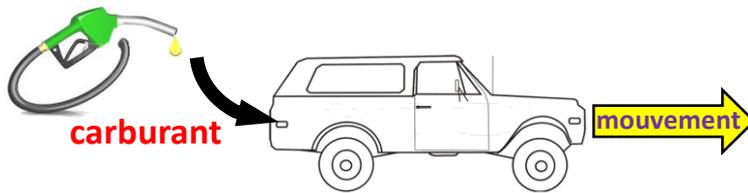


# I - Définition

*Petit déjeuner, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?*



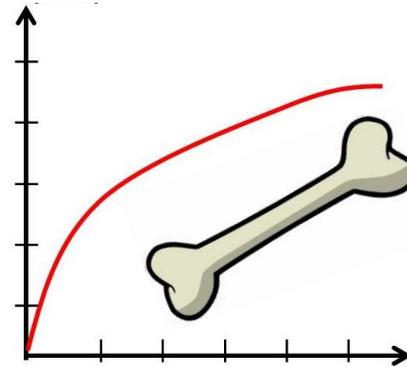
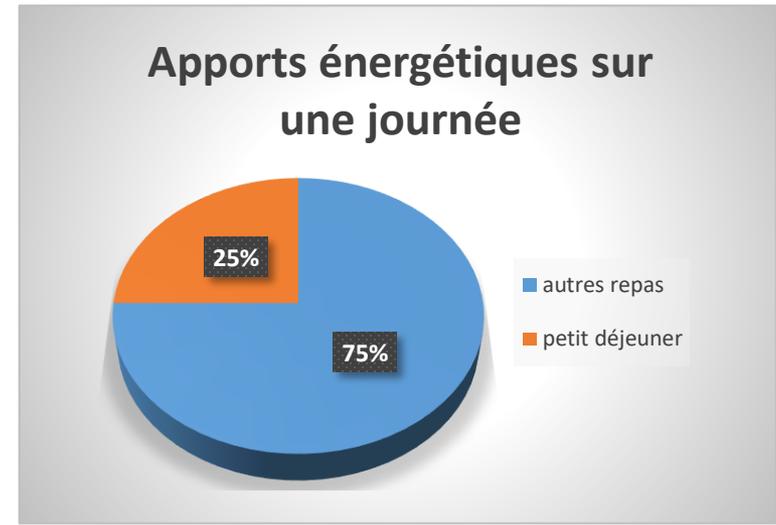
- 1<sup>er</sup> repas de la journée après une nuit de jeûne
- Apporte le carburant nécessaire pour commencer la journée



# II – Pourquoi prendre un petit déjeuner ?



- Correspond à  $\frac{1}{4}$  des apports énergétiques d'une journée
- Permet se réhydrater, d'apporter des glucides (énergie), des vitamines, des minéraux...
- Important pour la croissance à l'adolescence : calcium du lait / os
- Eviter le coup de pompe de 11h
- Eviter le grignotage

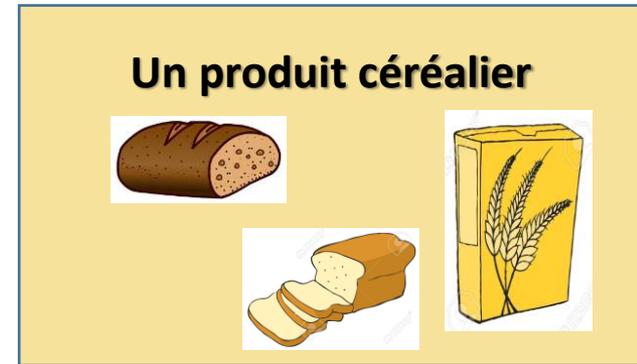


# III – Un bon petit déjeuner



*Qu'est-ce que c'est ?*

- Il doit contenir des aliments de 4 groupes :



- On peut rajouter des aliments « plaisirs »



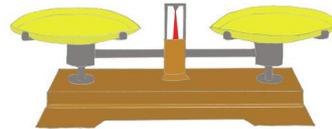
# IV – Des petits déjeuners équilibrés

## Exemple n°1

- ✓ Lait aromatisé à la vanille
- ✓ Pain grillé
- ✓ Beurre
- ✓ Confiture de fraise
- ✓ Jus d'orange

## Exemple n°2

- ✓ Thé
- ✓ Toast
- ✓ Margarine
- ✓ Fromage
- ✓ Salade de fruits



## Exemple n°3

- ✓ Lait chocolaté
- ✓ Brioche
- ✓ Jus d'orange

## Exemple n°4

- ✓ Yaourt à la fraise
- ✓ Cake aux fruits
- ✓ Jus d'ananas

# V – Questions / réponses

- Pourquoi certains d'entre vous ne déjeunent-ils pas ?



- Quelles seront les conséquences si on ne déjeune pas le matin ?



- Vos questions ?

