



**BURGER FARCEUR**

**SNACKING**

# BURGER FARCEUR



Le BURGER FARCEUR est un outil pédagogique qui se présente sous la forme de fiches éducatives récapitulantes :

La composition nutritionnelle en lipides et glucides des produits consommés régulièrement par les jeunes, Les équivalences glucidiques, lipidiques et caloriques, Le temps de footing nécessaires pour éliminer les calories absorbées.

## Objectifs :

Acquérir des connaissances et développer des compétences en nutrition et activité physique susceptibles de susciter chez les jeunes l'adoption d'attitudes et de comportements favorables à la santé.

## Utilisation :

Supports d'aide à utiliser dans le cadre d'animations pédagogiques en groupe ou individuellement. Composer un menu (déjeuner, goûter, en soirée), Calculer le nombre de morceaux de sucre, de cuillères à soupe d'huile et de Kcal des produits se trouvant dans le menu, Calculer les minutes d'activité physique pour éliminer la totalité des Kcal ingérées.

## Piste d'exploitation :

Instaurer un dialogue sur l'alimentation, l'alcool et l'activité physique, Engager une prise de conscience par rapport à leurs habitudes de consommation en lien avec les risques pour la santé.

## Public :

Tout public et plus précisément collégiens, lycéens et jeunes adultes.

# ÉQUIVALENCES



1 cuillère  
à soupe d'huile  
=  
10g de lipides



1 morceau de sucre  
=  
5 g de glucides



1/2 heure de footing  
= 175 kcal (732 kJ) dépensées\*

1 heure de marche  
= 203 kcal (850 kJ) dépensées\*

\*Pour un(e) adolescent(e) de 10 à 18 ans pesant 45 kg (fille) et 50 kg (garçon),  
variation selon le niveau d'activité physique.

# RECOMMANDATION POUR MIEUX COMPRENDRE LES APPORTS ET DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

Apports énergétiques conseillés en fonction d'une activité moyenne \*

Adolescents de 10 à 18 ans	Garçons	Filles
40kg 50kg	2500 kcal 2800 kcal	2400 kcal 2600 kcal
Adultes 20 à 40 ans	Hommes	Femmes
70kg 60kg	2700 kcal	2200 kcal

Dépenses énergétiques pour 1 heure d'activité \*

Catégories d'activités	Kcal/heure
Sommeil, repos allongé ou assis	60
Marche, Gymnastique	170
Natation, Randonnée	320
Vélo (22km/h), Footing (8km/h)	445
Roller	730
Activités d'intensité élevée (musculation, réparation auto..)	200



# FRITES : PETITE PORTION

235 Kcal



80 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04.67.51.0000



# FRITES : PETITE PORTION



1 cuillère  
à soupe d'huile

8

6 morceaux  
de sucre



bur, get, far, cœur



40 minutes  
de footing

# FRITES : GRANDE PORTION

470 Kcal



160 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | Occitanie

# FRITES : GRANDE PORTION



2 cuillères  
à soupe d'huile



8

12 morceaux  
de sucre



1h20 minutes  
de footing





# 1 HAMBURGER

260 Kcal



105 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 14 00 00



**1 HAMBURGER**



**1 cuillère à soupe d'huile**

**8**

**6 morceaux de sucre**



**44 minutes de footing**



# 1 SANDWICH AU POULET

382 Kcal



195 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 51 00 00



1 SANDWICH AU POULET



0,5 cuillère  
à soupe d'huile

8



12 morceaux  
de sucre



116 minutes  
de footing





# 1 HAMBURGER POULET (MAYONNAISE)

445 kcal



190 g



Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 52 40 00



**1 HAMBURGER POULET  
(MAYONNAISE)**



**2 cuillères  
à soupe d'huile**

**8**

**9 morceaux  
de sucre**



**1h26 minutes  
de footing**



# 1 KEBAB MAYONNAISE

570 Kcal



178 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Marseille | 0491 96 00 00





**1 KEBAB MAYONNAISE**



**4,5 cuillères à soupe d'huile**

**8**



**5,5 morceaux de sucre**

**1h37**

**minutes de footing**





# 1 PANINI

450 Kcal



170 g

ICM1

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 52 00 00



1h20 minutes  
de footing

1 PANINI



1,5 cuillères  
à soupe d'huile



8

12 morceaux  
de sucre



# 2 CROQUE-MONSIEURS

585 Kcal



200 g

ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 52 00 00

**2 CROQUE-MONSTEURS**



**3 cuillères  
à soupe d'huile**



**8**

**9 morceaux  
de sucre**



**1h40 minutes  
de footing**



bur ger far cœur



Institut régional du Cancer  
Montpellier | www.icm.fr



# 1 HOT DOG MOUTARDE

368 Kcal



130 g



Institut régional du Cancer  
Montpellier | [www.icm1.com](http://www.icm1.com)

**1 HOT DOG MOUTARDE**



**2 cuillères  
à soupe d'huile**



**8**

**5 morceaux  
de sucre**



**110 minutes  
de footing**



bur, get, far, cœur

# 1/2 PIZZA REINE

500 Kcal



225 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 14 00 00



1h26 minutes de footing

1/2 PIZZA REINE



1,5 cuillère à soupe d'huile



8

11 morceaux de sucre





# 1 SUNDAE AU CHOCOLAT

310 Kcal



153 g



Institut régional du Cancer  
Montpellier | [www.icm1.com](http://www.icm1.com)

1 SUNDÆE AU CHOCOLAT



1 cuillère à soupe d'huile



8

7,5 morceaux de sucre



53 minutes de footing



burger far cœur



Institut régional du Cancer  
Monsieur / Madame

# 1 MUFFIN AU CHOCOLAT

350 Kcal



80 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

1 MUFFIN AU CHOCOLAT



1,5 cuillère  
à soupe d'huile



80

7,5 morceaux  
de sucre



1 heure  
de footing





# 1 DONUT CHOCOLAT

454 Kcal



100 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie



**1h20** minutes  
de footing

**1 DONUT CHOCOLAT**



**2,5** cuillères  
à soupe d'huile



**8**

**8,5** morceaux

de sucre



# 1 CRÊPE À LA PÂTE À TARTINER

283 Kcal



90 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

**1 GRÊPE À LA PÂTE À TARTINER**



**1,5 cuillère  
à soupe d'huile**



**8**

**6 morceaux**

**de sucre**



**49 minutes  
de footing**



**bur'ger far'ceur**



# 1 CROISSANT

185 Kcal



45 g



Institut régional du Cancer  
Montpellier | [www.icm.fr](http://www.icm.fr)

**1 GROISSANT**



**0,5 cuillère à soupe d'huile**



**8g**

**5 morceaux de sucre**



**32 minutes de footing**



**bur, ger, far, cœur**



Institut régional du Cancer  
Montpellier | www.icm.fr

# 1 PAIN AU CHOCOLAT

278 Kcal



68 g



burger farceur



Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 51 40 00

**1 PAIN AU CHOCOLAT**



**1,5 cuillère à soupe d'huile**



**8**

**6,5 morceaux de sucre**



**48 minutes de footing**



bur, ger, far, cœur



# 1 PAIN AUX RAISINS

272 Kcal



82 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 14 00 00

**1 PAIN AUX RAISINS**



**1 cuillère  
à soupe d'huile**



**8**

**8 morceaux  
de sucre**



bur'ger far'ceur



**47 minutes  
de footing**

**1 POMME**

**73 Kcal**



**150 g**



**ICM**

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie



13 minutes de footing

1 POMME



Pas d'huile

20

3,5 morceaux de sucre





# 1 BANANE

94 Kcal



100 g



ICM1

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 52 40 00



16 minutes  
de footing

1 BANANE



Pas d'huile

8

4 morceaux  
de sucre



# 1 ORANGE

44 kcal



100 g



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie



7 minutes de footing



Pas d'huile

8

