

## Alimentation et idées reçues

**Personnes ressources :**  
Professeur SVT, ESF, EPS, personnel de restauration, Infirmier scolaire, CESC  
**Pour l'activité d'approche :** Professeur de lettres ou mathématiques

### Référence au socle commun de connaissances, de compétences et de culture

- Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer,
- Domaine 2 : les méthodes et les outils pour apprendre,
- Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen,
- Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques.

### Objectif général

- Développer les connaissances des jeunes en nutrition,
- Interpeler les jeunes sur leurs idées reçues en nutrition.

### Objectifs spécifiques

A la fin de l'activité, l'élève sera capable de :

- Reconnaître des idées reçues sur l'alimentation,
- Citer au moins 3 comportements alimentaires à éviter,
- Définir quelques principes premiers d'une alimentation équilibrée,
- Repérer dans son alimentation personnelle quelques habitudes alimentaires susceptibles d'être améliorées.

### Matériel

- Une fiche « alimentation et idées reçues » pour deux élèves,
- Une fiche « réponse » par élève,
- Un dépliant sur l'équilibre alimentaire (possibilité de commander sur [www.inpes.sante.fr/ou de consulter/télécharger gratuitement en ligne](http://www.inpes.sante.fr/ou_de_consulter/télécharger_gratuitement_en_ligne)).

### Organisation de l'activité

1. Une activité d'approche peut être menée en relation avec un enseignant de lettres ou un enseignant de mathématiques :
  - En relation avec un enseignant de lettres : distribuer une liste de textes littéraires décrivant des repas (exemples de textes sur le site : [http://www.weblettrés.net/spip/article.php3?id\\_article=542](http://www.weblettrés.net/spip/article.php3?id_article=542)),
  - En relation avec un enseignant de mathématiques : distribuer un compte rendu de sondages traitant des habitudes alimentaires d'une population (la classe concernées, plusieurs classes du lycée, ...).

2. Faire exprimer les jeunes sur leurs habitudes alimentaires à partir des textes ou des sondages : manger, c'est quoi pour eux, prise du petit déjeuner, comment se passe le déjeuner et le repas du soir, est ce qu'ils grignotent, pourquoi et quels sont les aliments consommés, prennent-ils un goûter, existe-t-il un repas de famille, ...
3. Faire travailler les élèves par groupes de 2 sur la fiche suivante.
4. Mettre les réponses en commun et faire le bilan par rapport aux principes d'une alimentation équilibrée et de leurs plaisirs de manger.

### Prolongement

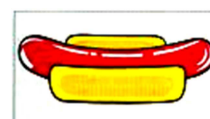
Ce travail peut être complété par la fiche « Tu ne manges pas chez toi », ainsi que par celle sur « le repas entre copains », mais aussi par l'ensemble des fiches sur l'alimentation.

# Alimentation et idées reçues

On parle beaucoup d'alimentation (entre amis, dans la presse, à la télé, dans les publicités...). Parfois certaines informations peuvent être fausses ou il peut être difficile de les comprendre ou de les interpréter.

Voici un petit quizz qui permettra d'y voir plus clair...

Seul ou en groupe, répondre à ces questions en entourant la bonne réponse.



Questions	Réponses
1. La pomme de terre est considérée dans mon alimentation comme un légume	<b>VRAI/FAUX</b>
2. Il vaut mieux manger très gras à midi que très gras le soir	<b>VRAI/FAUX</b>
3. Le soir, manger de la viande ce n'est pas la peine	<b>VRAI/FAUX</b>
4. Les sodas aux fruits peuvent m'apporter ma ration en fruits ?	<b>VRAI/FAUX</b>
5. Plus les aliments sont petits, moins ils sont riches en calories	<b>VRAI/FAUX</b>
6. Le petit déjeuner ne fait jamais grossir	<b>VRAI /FAUX</b>
7. Manger du pain fait grossir	<b>VRAI /FAUX</b>
8. Les boissons light font maigrir	<b>VRAI /FAUX</b>
9. Il est préférable de manger des produits allégés pour garder la ligne	<b>VRAI /FAUX</b>
10. L'alcool fait grossir	<b>VRAI /FAUX</b>
11. Sauter les repas fait maigrir	<b>VRAI /FAUX</b>
12. Manger des chewing – gum coupe la faim	<b>VRAI /FAUX</b>
13. Les signes principaux d'une alimentation déséquilibrée sont de grossir ou de maigrir	<b>VRAI /FAUX</b>
14. Fumer du tabac fait maigrir	<b>VRAI /FAUX</b>

# Fiche réponses

Questions	Réponses
<p><b>1. La pomme de terre est considérée dans mon alimentation comme un légume</b></p> <p>Le terme « légume » peut avoir des définitions variables, qui ne sont que des définitions culinaires, et non biologiques. Il faudra ici appuyer sur une définition nutritionnelle, en différenciant féculents et légumes (départ d'une discussion).</p> <p>= la composition de la pomme de terre (amidon-glucides complexes principalement) fait qu'elle est classée dans la catégorie des féculents. Elle fournit plus d'énergie que les légumes (85 kcal pour 100 g de pomme de terre, contre 30 pour les haricots verts ou 15 pour la courgette par exemple).</p> <p>On peut aussi raisonner en termes « d'accompagnement », car il est commun d'accompagner une viande avec des pâtes et de la ratatouille par exemple, mais pas avec des pâtes et des pommes de terre.</p>	<b>FAUX</b>
<p><b>2. Il vaut mieux manger très gras à midi que très gras le soir</b></p> <p>Le soir, notre corps va être au repos il consommera peu d'énergie. Le surplus d'énergie sera donc stocké au cours de la nuit.</p> <p>Mais on peut remarquer qu'il faut mieux ne jamais manger très gras.</p>	<b>VRAI et FAUX</b>
<p><b>3. Le soir, manger de la viande ce n'est pas la peine</b></p> <p>Par jour, notre organisme ne nécessite qu'une portion de 100 g de viande, poisson ou œuf, c'est-à-dire : un petit steak haché ou un beau filet de poisson ou 2 œufs.</p>	<b>VRAI</b>
<p><b>4. Les sodas aux fruits peuvent m'apporter ma ration en fruits ?</b></p> <p>Ils apportent surtout du sucre (voir la composition d'un soda).</p>	<b>FAUX</b>
<p><b>5. Plus les aliments sont petits, moins ils sont riches en calories</b></p> <p>Les aliments « mini » peuvent s'avérer riches en graisses et en sucres (demander quelques exemples aux élèves).</p>	<b>FAUX</b>
<p><b>6. Le petit déjeuner ne fait jamais grossir</b></p> <p>Tout sera utilisé dans la journée.</p>	<b>VRAI</b>
<p><b>7. Manger du pain fait grossir</b></p> <p>Le pain entre dans une alimentation équilibrée. Il est à consommer en quantité raisonnable. Le matin, il est l'aliment le plus complet qui permet à ton organisme de tenir jusqu'au déjeuner !</p>	<b>FAUX</b>
<p><b>8. Les boissons light font maigrir</b></p> <p>Même si les boissons light sont dépourvues de sucre, elles entretiennent le goût sucré et incitent à consommer par la suite des produits sucrés.</p>	<b>FAUX</b>

<p><b>9. Il est préférable de manger des produits allégés pour garder la ligne</b></p> <p>Attention ces aliments ont été conçus pour des personnes diabétiques (allégés en sucre) ou ayant du cholestérol (allégés en graisse)... et non pour garder la ligne. Parfois on en mange plus que si c'était des aliments « traditionnels ».... et donc on apporte à notre corps autant d'énergie « qu'avec des produits traditionnels » si ce n'est plus... alors il est préférable d'apprendre à se régaler à petite dose que de se « lâcher » sur du light...</p>	<p><b>VRAI et FAUX</b></p>
<p><b>10. L'alcool fait grossir</b></p> <p>Un gramme d'alcool = 7 kcal alors qu'un gramme de glucide = 4 kcal, peut-on donner un équivalent en morceaux de sucre ?</p>	<p><b>VRAI</b></p>
<p><b>11. Sauter les repas fait maigrir</b></p> <p>L'organisme étant en manque, au moment d'un nouvel apport, une mise en réserve plus importante sera réalisée.</p> <p>Cela crée essentiellement des déséquilibres nutritionnels.</p>	<p><b>FAUX</b></p>
<p><b>12. Manger des chewing – gum coupe la faim</b></p> <p>En faisant saliver, mâcher stimule l'appétit.</p>	<p><b>FAUX</b></p>
<p><b>13. Les signes principaux d'une alimentation déséquilibrée sont de grossir ou de maigrir</b></p> <p>Avant que se voit une transformation physique, plusieurs carences ont pu être créées, pouvant aller jusqu'à la maladie.</p> <p>C'est peut être l'occasion d'insister sur le fait que l'équilibre alimentaire n'est pas seulement affaire de quantité, mais de qualité aussi. Ainsi un déséquilibre alimentaire ne se « voit » pas forcément, mais les carences en certains nutriments tels que le fer ou le calcium peuvent causer des maladies.</p>	<p><b>FAUX</b></p>
<p><b>14. Fumer du tabac fait maigrir</b></p> <p>La cigarette perturbe le système qui contrôle notre poids, le fumeur est donc en « sous-poids » de 1 à 2 Kg par rapport au poids qu'il aurait eu si il n'avait pas fumé. Donc la cigarette n'aide pas à perdre du poids et pose d'autres problèmes sur la santé... Pour perdre du poids il y a des méthodes bien plus efficaces.</p>	<p><b>FAUX</b></p>