

FOURCHETTES BASKETS

5^{ème}



Pour les élèves : constats du PNNS

- Obésité en augmentation (amplifie les maladies cardiovasculaires)
- Déficiences en fer, calcium et vitamine D (avoir des carences)
- Goût pour le « connu » et le sucré (ne pas varier son alimentation, manger facile....)

Pistes d'actions éducatives

- Promouvoir une alimentation saine, éduquer à la nutrition
- Encourager l'activité physique, développer les activités de découverte
- Éviter la sédentarité = bouger
- Comprendre les enjeux du défi alimentaire face à une population croissante

Le 7 mars 2024

La courbe des repères

Programme National Nutrition Santé

Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois

Céréales et dérivés à chaque repas selon l'appétit	Fruits et légumes Au moins 5 par jour	Produits laitiers 3 par jour	Viande, poisson, œuf 1 à 2 fois par jour	Matières grasses ajoutées	Produits sucrés	Sel
---	--	---------------------------------	---	---------------------------	-----------------	-----

à limiter

Graisses, sucres et sel cachés

eau à volonté

Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse, INPES, Assurance Maladie, CERIN, GRES

www.mangerbouger.fr



Au collège Samuel de Missy



Projet SVT / EPS 5^è
HG

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
Les fruits et légumes	Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	L'alcool
Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.	Les poissons gras et maigres en alternance	Les produits sucrés et les boissons sucrées
Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.	L'huile de colza, de noix, d'olive	Les produits salés
Le fait maison	Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	La charcuterie
L'activité physique	Les aliments de saison et les aliments produits localement	La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
	Les aliments bio	Les produits avec un Nutri-Score D et E
		Le temps passé assis

« Diététique et santé »

« les ali'menteurs »



« Paroles d'experts »

(sportifs de haut niveau)

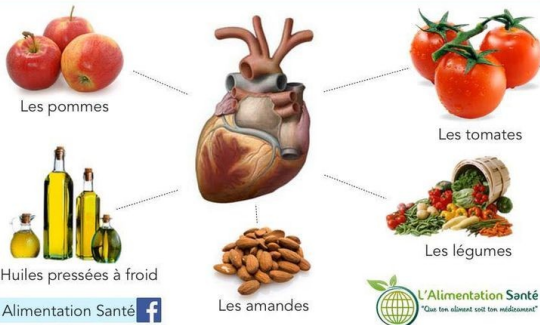
« Parcours sportifs » Gymnase



Les Ateliers

« Cœur et santé » Médecin

5 aliments bons pour le coeur



Alimentation Santé



« Porter secours » infirmière

1/3 de la nourriture est ABÎMÉE ou GASPILLÉE avant d'être consommée



Nourrir l'humanité : défi alimentaire