

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 6 avril 2023

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

INPES

Assurance Maladie

CERIN

CRÉDES

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

 Les pommes		 Les tomates
 Huiles pressées à froid	 Les amandes	 Les légumes

Alimentation Santé

"Que ton aliment soit ton médicament"

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

1/3

1,3 milliard de tonnes par an

CO₂ 13,5%

des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont causées par l'agriculture

En 2025 1,8 milliard de personnes vivront dans des pays ou régions à stress hydrique absolu

Près d'1 milliard de personnes sous-alimentées

Nourrir l'humanité : défi alimentaire



« Porter secours » infirmière