

## L'équilibre alimentaire - niveau 6<sup>e</sup>, par L. BERNARD, infirmière préventionniste

« Nous avons classé les aliments en trois groupes selon le Programme National de Nutrition Santé, le **PNNS**.

Puis les élèves ont rempli eux-mêmes, avec mon aide, le tableau correspondant au groupe des aliments **bâtisseurs**, des aliments **énergétiques** et des **aliments protecteurs** !

Les questions étaient très pertinentes, ce qui a permis d'avancer avec les explications nécessaires.

Par exemple, nous avons découvert le mot « **satiété** », nous avons compris ensemble que les Céréales nous apportaient des **sucres lents**, pour permettre la satiété entre deux repas, donc de moins grignoter, et qu'elles apportaient aussi des **protéines végétales** moins chères que les protéines animales !



L'estimation par la pesée des aliments utilisés dans un régime hypercalorique peut paraître compliquée au quotidien. Il existe pourtant un moyen fournissant des repères simples et pratique, en utilisant sa main :



Nous avons découvert aussi qu'il existait un moyen simple et rapide pour connaître les quantités d'aliments dans son assiette, que l'on a toujours sur soi, **la main** !

Nous avons aussi parlé des **risques** encourus lorsque nous mangions trop gras, trop salé, trop sucré ! Et nous avons conclu que l'essentiel était de manger un petit peu de tout, que rien n'est interdit, et qu'il fallait se faire plaisir ! »