

Bien manger Bien bouger

15 février 2008 AYDAT

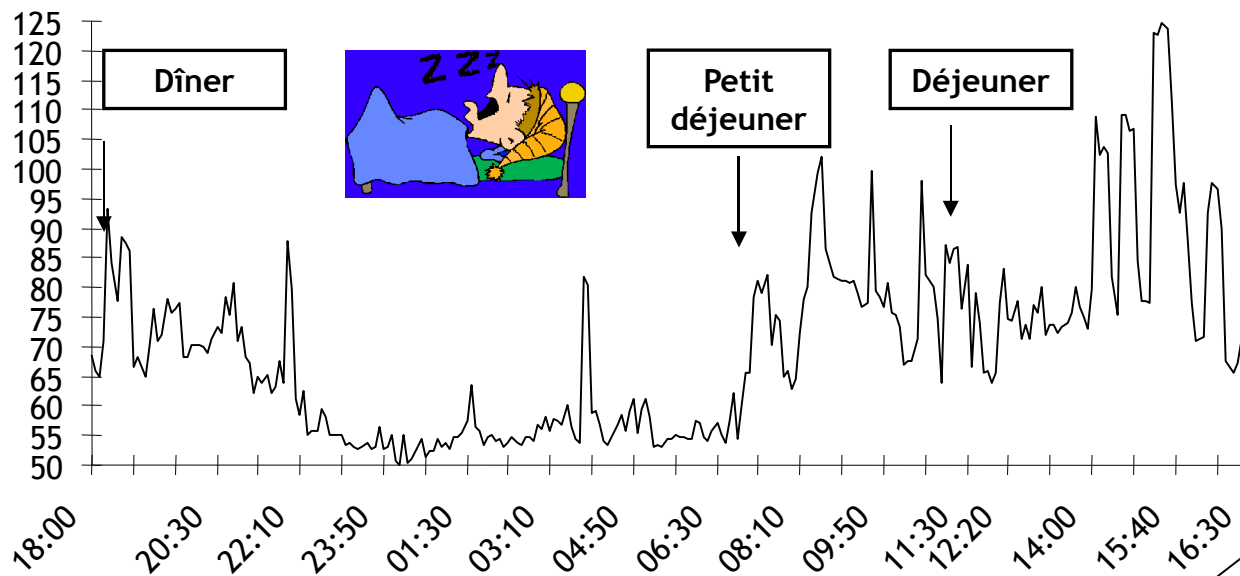
ATELIER ANIMÉ AUPRÈS DE COLLÉGIENS EN
CLASSE DE 5ÈME

(COLLÈGE DE CHAMPEIX)

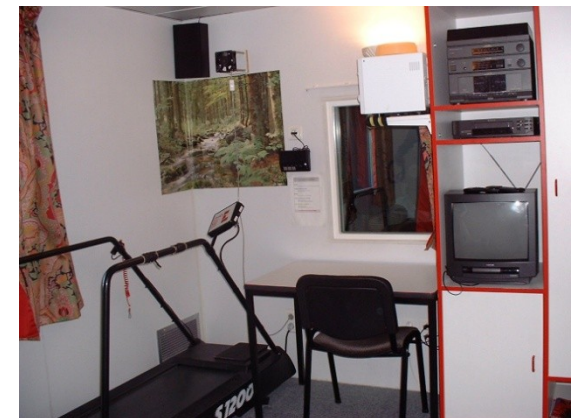
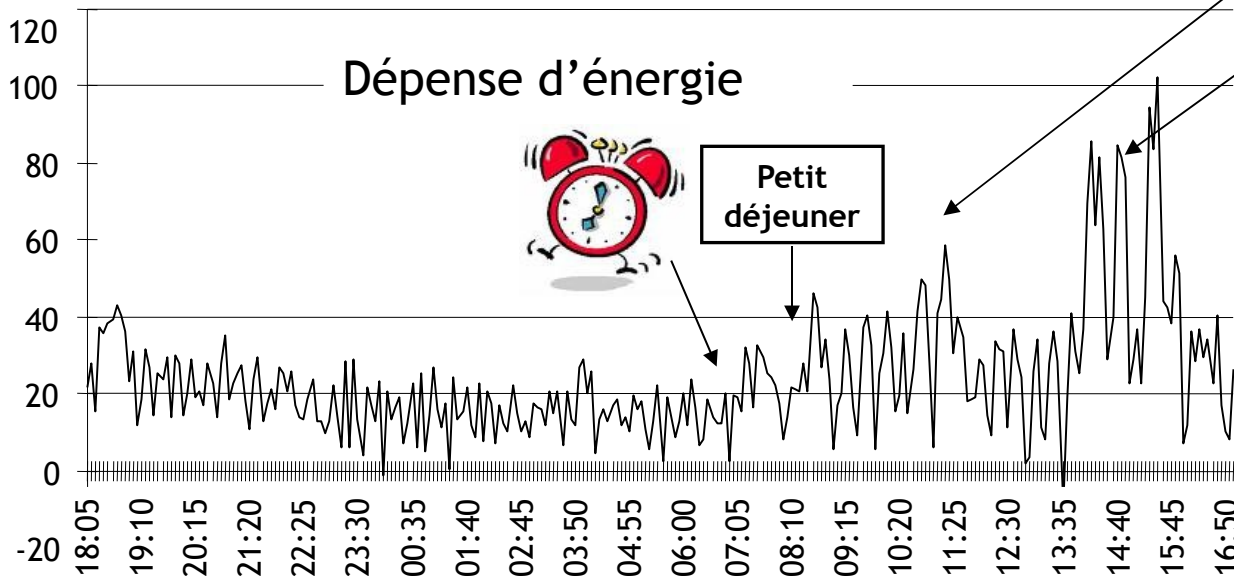


Dans une chambre calorimétrique...

Fréquence cardiaque (battements/min)



Dépense d'énergie



L'énergie est dans l'assiette

Aliments

Tarte aux pommes

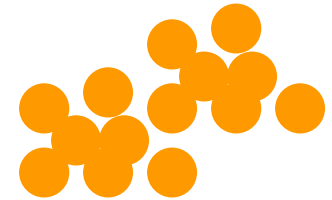


DIGESTION



Nutriments

=sucres, graisses et protéines



=vitamines et minéraux

Ingrédients

Farine, beurre, sucre, pommes

Le saviez-vous? Les 3 familles de nutriment

PROTEINES: animales ou végétales?

Les 2: légumes secs, viande, poisson et oeufs

Au moins une fois/jour et du poisson une fois/semaine!

SUCRES: pain=bonbon=pâtes?

Source d'énergie indispensable



Consommer régulièrement pain, féculents et céréales et modérément sodas et sucreries



GRAISSES: animales ou végétales?

Les 2: beurre, crème, huiles

Source d'énergie indispensable

Varié les sources, attention aux graisses cachées