

# LA NOUVELLE PYRAMIDE ALIMENTAIRE : DE LA SANTÉ À LA DURABILITÉ

Version français facile – version fiche pédagogique école fondamentale



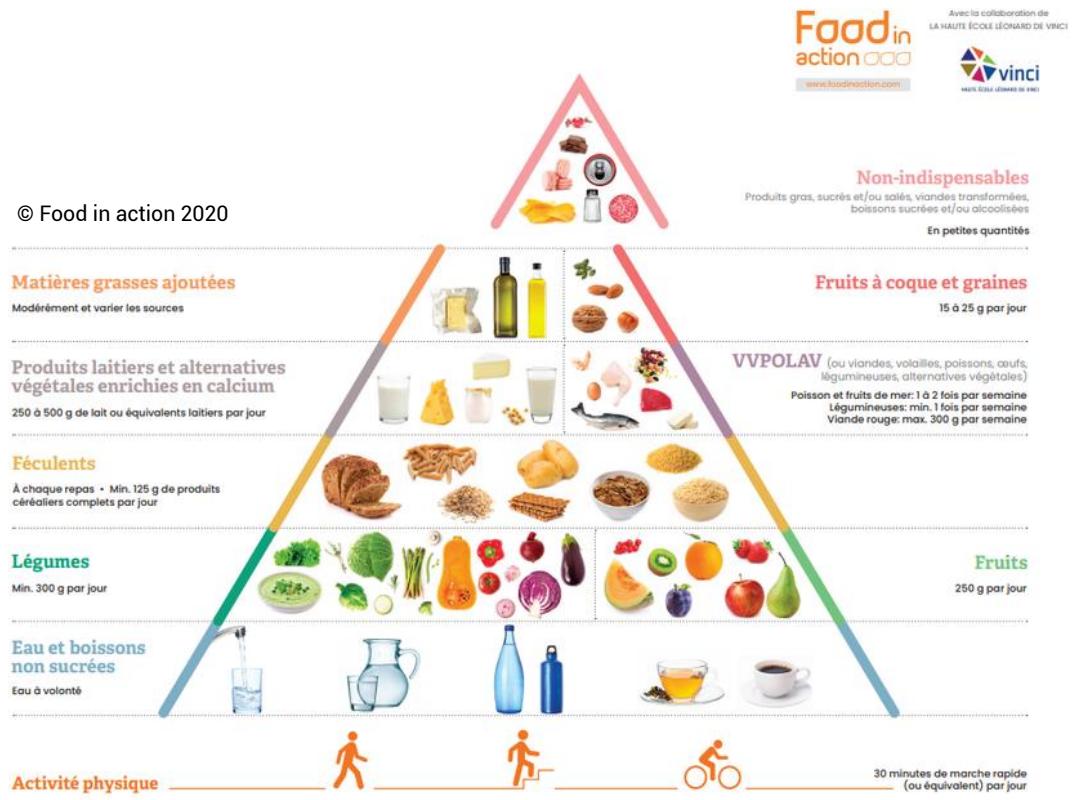
Vous connaissiez déjà la pyramide alimentaire, mais savez-vous qu'une toute nouvelle version a été pensée pour pouvoir y introduire plus de durabilité ?

On a déjà évoqué la notion de durabilité dans notre fiche précédente. Pour faire un petit rappel, une alimentation durable est une alimentation qui fait attention simultanément à l'environnement, à la société, à la santé, à la culture, à l'éthique et à l'économie.

La nouvelle pyramide alimentaire que nous vous présentons a été réfléchie en prenant en compte la manière dont on consomme actuellement. Nous allons la décortiquer ensemble et mettre en avant les habitudes alimentaires prioritaires qu'il faudrait adopter pour être en bonne santé.

Le premier élément visible, c'est le dessus de la pyramide, la pointe, qui s'est détachée de sa base !

Cette partie représente les aliments qui ne sont pas indispensables et comme dans l'ancienne pyramide, ce sont les produits gras et/ou sucrés et/ou salés. On y a rajouté les viandes transformées, par exemple, la charcuterie qui est très grasse et très riche en sel. Il s'agit d'aliments dont l'organisme n'a pas besoin mais que l'on peut *s'octroyer\** de temps à autre pour se faire plaisir !



Et la suite...?

## LIEN ENTRE ALIMENTATION ET SANTE

Des experts ont étudié le lien entre l'alimentation et la santé et ont listé les habitudes que l'on devrait prendre pour être en bonne (ou en meilleure) santé.

**La première priorité** est de manger plus de céréales complètes. Le mot « complète » est important ici. Cela veut dire le grain et son enveloppe. Malheureusement, cela ne reprend pas les céréales au chocolat des boîtes de petit-déjeuner... Celles-là sont le plus souvent bien trop sucrées et faites avec des céréales qui ne sont pas complètes ...

C'est, par exemple, du riz brun, de la farine complète, du pain « plus foncé », ... C'est le troisième étage de la pyramide.



**Les 2èmes et 3èmes priorités** concernent les **fruits et les légumes**, c'est le deuxième étage de la pyramide. Dans la nouvelle pyramide, on parle en poids : minimum 300 grammes de légumes et minimum 250 grammes de fruits. Le message que l'on entend le plus souvent, c'est de manger 5 fruits et légumes par jour, mais à quoi cela correspond-il ? Est-ce que manger 5 cerises m'apporte la même quantité de nutriments que 5 pommes ? Voici un tableau reprenant la masse moyenne de divers aliments que tu as peut-être l'habitude de consommer régulièrement :

MANGER 300 GRAMMES DE LÉGUMES PAR JOUR,  
QU'EST-CE QUE ÇA PRÉSENTE ?



ENTRE 13 ET 18 GRAMMES



ENTRE 80 ET 130 GRAMMES



ENTRE 300 ET 600 GRAMMES



EN MOYENNE 150 GRAMMES



ENVIRON 80 GRAMMES

MANGER 250 GRAMMES DE FRUITS PAR JOUR,  
QU'EST-CE QUE ÇA PRÉSENTE ?



ENTRE 13 ET 25 GRAMMES



EN MOYENNE 130-150 GRAMMES



100 GRAMMES



ENTRE 20 ET 90 GRAMMES



Et la suite... ?

**La 4ème priorité**, ce sont les **légumineuses**. Ce sont des légumes secs : lentilles de toutes les couleurs, petits pois, haricots secs, fèves, pois chiches, ... qui ont la particularité d'être très riches en protéines.

C'est très bon pour la santé, mais c'est aussi délicieux ! Il y a des recettes connues avec des légumineuses, comme par exemple le houmous ou le chili con carne.

Voici un exemple de recette de hamburger aux lentilles que tu pourrais essayer de faire chez toi :

# HAMBURGER AUX LENTILLES RECETTE

## INGRÉDIENTS

- 250 GR DE LENTILLES
- 50 G DE FARINE DE BLÉ COMPLET
- 1 OIGNON
- 3 GOUSSES D'AIL
- SEL
- 1 BRIN DE PERSIL
- HUILE D'OLIVE

## PRÉPARATION

- Faites tremper les lentilles pendant 5 heures ; pour éviter cette étape, vous pouvez acheter des lentilles qui n'ont pas besoin d'être trempées.
- Faites cuire les lentilles dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; égouttez-les et placez-les dans un bol.
- Mixer les lentilles pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles forment une pâte homogène
- Dans un bol, mélangez l'oignon râpé, l'ail finement haché, le sel, le persil haché et la farine
- Ajoutez la pâte de lentilles et réservez
- Formez les hamburgers.
- Mettez à cuire dans de la matière grasse préchauffée jusqu'à ce qu'ils soient dorés



**La 5ème priorité** évoque les **fruits à graines et les fruits à coques** qu'il faut consommer un peu plus. Ces fruits sont riches en *minéraux\** et *vitamines\** dont notre organisme a besoin pour fonctionner correctement. Cependant, ils sont aussi pour la plupart fort gras et il convient donc de bien respecter les recommandations *hebdomadaires\**. Par exemple, prendre quelques fruits secs pour ton goûter ou en mettre un peu dans la salade, c'est une très bonne manière d'en avaler !



Noisettes, amandes, noix de coco, pignons de pin, noix, châtaignes, graines de courge, de tournesol, de chia, de lin, de sésame, de moutarde, de pavot, ... Le choix est vaste !

Dans la nouvelle pyramide alimentaire, au 4ème étage, on trouve les **produits laitiers** (lait, fromage, yaourt, ...). C'est la **6ème priorité** et c'est excellent pour les os des enfants qui grandissent.

250 ML DE LAIT CORRESPONDENT ENVIRON À 2 YAOURTS DE 125 G,  
À 100 G DE FROMAGE FRAIS OU 30-40 G DE FROMAGE À PÂTE DURE.



La **8ème priorité** parle de *l'excès\** de viande rouge, représentée dans la nouvelle pyramide alimentaire au 4ème étage.

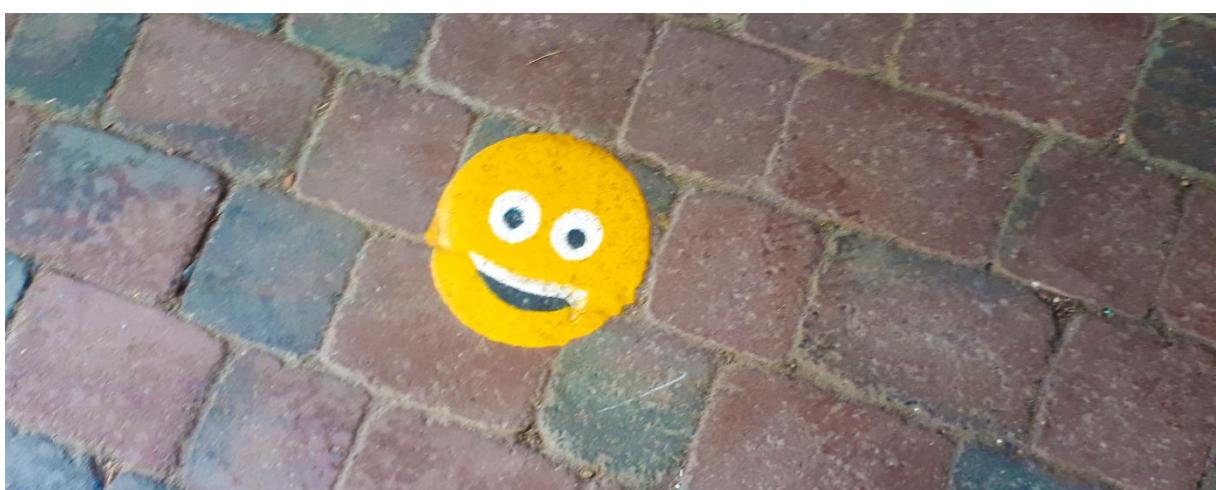
L'idéal est de pouvoir alterner la viande rouge avec du poisson, de la volaille, des œufs, des légumineuses et pourquoi pas une *alternative\** végétale !

Pour la viande, ce qui est important, c'est de ne pas en manger trop, mais de la manger meilleure ! Pour mieux la savourer, on peut l'acheter plus locale, en allant chez le boucher, dans des coopératives ou directement à la ferme. La viande sera meilleure, plus goûteuse, plus savoureuse, plus éthique et elle rémunérera mieux le producteur. Si tu as la chance de pouvoir aller à la ferme, tu pourras y découvrir le mode d'élevage de l'animal, avoir un contact direct avec le producteur ce qui n'est pas possible avec la viande venant de l'étranger qui a souvent des conséquences plus importantes sur l'environnement.



La base de la pyramide reste l'apport d'eau et de boissons non sucrées toujours dans des contenants sans plastique, et qui est en lien avec **la 10ème priorité** (buvez le moins possible de boissons contenant des sucres ajoutés).

L'activité physique n'est pas en reste et court tout au long de la base de la pyramide en rappelant le minimum de 30 minutes par jour, mais entre 5 et 17 ans, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande plutôt 60 minutes par jour d'activité physique ! L'activité physique, ce n'est pas seulement le sport, c'est aussi courir et jouer dans la cour de récréation !



# Compréhension orale

Regarde le document suivant sur Youtube (avec un adulte pour t'aider si possible)

<https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbvk>

## QUESTIONS DE COMPREHENSION GLOBALE :

A ton avis :

- ⇒ Qui parle ?
- ⇒ A qui ?
- ⇒ De quoi ?
- ⇒ Pourquoi ?

## QUESTIONS DE COMPREHENSION DETAILLEE :

Réponds aux questions suivantes en regardant une deuxième fois la vidéo et en la mettant en pause pour te permettre de noter les réponses.

Qu'as-tu retenu de la question : Pourquoi mange-t-on ?

Est-ce qu'on a tous les mêmes besoins en matière d'alimentation ? Essaie de te rappeler certains facteurs qui font que l'on a besoin d'une alimentation différente.

Qu'est-ce que le bon équilibre alimentaire ?

Voici les 4 bons réflexes à avoir. Explique-les et donne au moins un exemple personnel pour chaque.

Variété et diversité :

Quantités raisonnables :

Manger dans de bonnes conditions :

Bouger :



# Vocabulaire

EN REPLAÇANT LES LETTRES DANS LE BON ORDRE, RETROUVE CERTAINS MOTS QUI SONT EN ITALIQUE DANS LE TEXTE !

EECSX :

S'CEOORRTY :

AABDDEEHIMOR :

AAEEILNRTTV :

AEIMNRUX :

AEIIMNTV :

TROUVE MAINTENANT LA DEFINITION DE CES MOTS ET ECRIT LE MOT CORRECTEMENT !

Des éléments chimiques qui sont apportés par l'alimentation pour rester en bonne santé : \_\_\_\_\_

-----

Ce qui dépasse la mesure normale : \_\_\_\_\_

Substance, en petite quantité, indispensable au bon fonctionnement du corps : \_\_\_\_\_

Choix : \_\_\_\_\_

Qui a lieu toutes les semaines : \_\_\_\_\_

S'accorder quelque chose à soi-même : \_ ' \_\_\_\_\_

POURRAS-TU RESOUDRE CE REBUS QUI EVOQUE LA PREMIERE PRIORITE ?



j' + 2



k'



p' t

apostrophe



Et la suite... ?

## **RETRouve LE MOT MANQUANT DANS LA GRILLE :**

- 1) Repas du soir.
- 2) Famille de plante donnant des grains secs riches en protéines. Indice : VVPOLAV
- 3) On peut me retrouver dans la viande mais également dans les légumineuses. Indice : ça commence par P.
- 4) Famille de plantes cultivées principalement pour leurs graines. Leur consommation est indispensable pour garantir nos besoins énergétiques. Indice : 1ère priorité.
- 5) Animal procurant de la viande rouge. Indice : Il y a un E dans l'O.
- 6) On en retrouve dans le beurre ou les fruits secs. Indice : ça commence par un L
- 7) Aliments d'origine végétale riches en amidon. Indice : troisième étage de la pyramide.

				1									
				2									
				3									
				4									
				5									
				6									
7													



Et la suite ... ?

# Production orale (par deux)

## EXERCICE D'ARGUMENTATION

Lequel de ces menus semble le plus respecter la nouvelle pyramide alimentaire ?

Pourquoi ?

**Discutez-en d'abord par deux et retenez vos 5 meilleurs arguments, puis par 4 et ensemble  
retenez vos 3 meilleurs arguments et enfin en groupe classe et comparez vos arguments  
tous ensemble.**

- Menu 1 :

- Petit-déjeuner : 3 Tartines de pain de seigle au beurre – 1 jus d'orange frais – 1 banane
- Déjeuner : Poêlée de champignons – Pommes de terre – Filet de poulet fermier à la crème
- Souper : Salade (laitue - tomates - concombre – noix) – salade de fruits (pomme – fraise – kiwi)

- Menu 2 :

- Petit-déjeuner : Bol de céréales avec du lait – 1 jus d'ananas frais – 1 tartine de pain blanc au fromage
- Déjeuner : Potage d'asperges – Lasagne bolognaise
- Souper : Couscous de légumes (carottes – pois chiches – courgettes – tomates – oignons – raisins secs)



Et la suite... ?

## Le coin « culture »

### D'OU VIENNENT CES ALIMENTS ?

La plupart des aliments que nous consommons régulièrement n'ont pas toujours été présents dans nos régions. Tout au long de l'Histoire, un peu partout dans le monde, des humains se sont mis à sélectionner des plantes et à les cultiver pour pouvoir s'alimenter. Pommes de terre, riz, bananes, ananas, aubergine, tomates, ... autant d'aliments qui font partie intégrante de notre quotidien mais sont-ils tous originaires de chez nous ? Réponds au Vrai ou Faux suivant pour tester tes connaissances sur la culture des aliments !

En Belgique, les tomates se cultivent en plein air en hiver.	
Le Cacao, nécessaire à la fabrication du chocolat, pousse principalement autour de l'équateur.	
Au Moyen-âge, les habitants de nos régions mangeaient déjà des pommes de terre.	
Le sucre de canne peut être produit en Belgique.	
Le café et le thé proviennent tous les deux des feuilles d'un arbre.	

## Le coin du scientifique

### COLORIE TON CHOU/CELERİ !

Pour réaliser cette expérience, munis-toi d'un verre d'eau, de colorant alimentaire et d'une branche de céleri.

Ensuite :

- Remplis le verre avec un fond d'eau et rajoute-y quelques gouttes de colorant alimentaire.
- Place la branche de céleri dans le verre d'eau colorée.
- A ton avis, que va-t-il se passer ? Ecris tes hypothèses dans un carnet.
- Attends 24h

Que peux-tu observer ? Cela est-il en accord avec tes prédictions ? A quel phénomène peux-tu relier ce résultat ?

FÉLICITATIONS, TU AS FINI !

