

PROPOSITION D'EXPLOITATION PEDAGOGIQUE

Vidéo « Equilibre et plaisir »

Programme de 5e

Partie « **Fonctionnement de l'organisme et besoins en énergie** »

FICHE PROFESSEUR

Regarder le document audiovisuel intitulé « Equilibre et plaisir » et répondre aux questions.

1. L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire s'inscrit à deux niveaux qui peuvent se résumer à deux questions. Lesquelles ?

On distingue l'équilibre alimentaire quantitatif → question COMBIEN ?

De l'équilibre alimentaire qualitatif → question QUOI ?

Le sociologue parle de l'alimentation des filles. En fait, ses conseils peuvent s'appliquer à toute personne. Quelles sont les trois conditions pour à la fois se faire plaisir en mangeant et respecter l'équilibre alimentaire ?

- Bouger,
- Se faire plaisir de façon raisonnable,
- Manger de tout.

Quelle est la clé de l'équilibre alimentaire qualitatif ?

C'est la variété : il faut manger de tout.

Qu'est-ce que le PNNS ? Que présente-t-il ?

Le PNNS est le Programme National Nutrition Santé. C'est un ensemble de recommandations générales concernant l'alimentation et la santé.

2. Equilibre alimentaire et produits laitiers

Que recommande le PNNS concernant les produits laitiers ?

Le PNNS recommande de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

Que recommande le médecin nutritionniste concernant les produits laitiers ?

Il recommande de varier les produits laitiers, c'est-à-dire de consommer trois produits laitiers différents chaque jour.

Citer cinq produits laitiers différents ? (pour t'aider, tu peux consulter le site de la maison du lait, à l'adresse : <http://www.cniel.com>).

Les yaourts nature, les yaourts fruités, le lait, le fromage à pâte dure, le fromage à tartiner, les petits suisses, le fromage blanc, les desserts lactés,...

Quel est le dernier conseil donné dans cette vidéo.

Il ne faut pas s'interdire d'aliment.

3. En résumé...

Rédiger un paragraphe de résumé sur l'équilibre alimentaire et le plaisir.

L'équilibre alimentaire est obtenu en compensant les apports (ce que l'on mange) et les dépenses (ce que l'on perd en bougeant). La variété est une clé importante de cet équilibre alimentaire. Ainsi, on peut se faire plaisir en mangeant, sans interdire d'aliment.