

Le Saint-Maur

N°23

Bien manger...



Réalisé par les élèves de 6^{ème} année.

Bonjour à toutes et à tous,

C'est reparti pour une nouvelle année du *St Maur* !

Pour ce premier numéro, nous avons choisi un sujet qui nous met tous l'eau à la bouche : **la nourriture**.

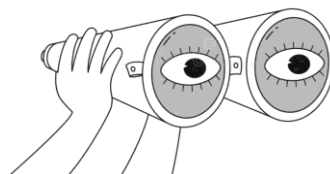
Avez-vous déjà pris le temps de regarder les étiquettes de ce que vous mangez ? Nous, oui ! Et pour en savoir encore plus, nous avons posé nos questions des nutritionnistes. Et parce que manger, c'est aussi un plaisir, nous vous avons préparé quelques jeux et 3 recettes à tester sans attendre !

Et ce n'est pas tout... Nous avons déjà préparé les thèmes des prochains numéros :

- En novembre (n°24) : **les mangas**



- En février (n°25) : **le futur**



- En avril (n°26) : **les émotions**



- En juin (n°27) : **les vacances**



Alors, prêts à nous suivre dans toutes ces aventures ?

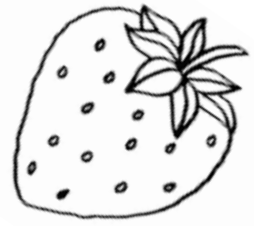
Merci de lire et de soutenir le *St Maur* !

Les familles d'aliments

Connaissez-vous les familles alimentaires ?

Il existe 6 familles d'aliments :

- l'eau et les boissons
- les fruits et les légumes
- les féculents
- les produits laitiers, la viande, la volaille, les œufs et le poisson (les protéines)
- les produits sucrés
- les matières grasses ajoutées et le sel



La première chose à prendre, c'est l'eau et les boissons pas trop sucrées.

→ Attention : les boissons sucrées sont à consommer avec modération.

La deuxième étape est celle des fruits et des légumes. Il est important de manger correctement vos petits arbres... oups, vos brocolis ! N'oubliez pas de prendre 5 fruits et légumes par jour.

La troisième partie est composée des féculents. Dedans, on retrouve le pain, les pâtes, etc.

La quatrième étape contient les produits laitiers, les viandes, le poisson, etc.

Vous verrez dans l'assiette équilibrée quelle proportion de chaque sorte il faut manger.

Les deux dernières étapes sont les produits sucrés et gras. Il faut les consommer avec modération.

Relie l'aliment vers le bon groupe (attention, il y a des intrus)

- | | |
|------------------|---------------------|
| Crêpe • | • Produits laitiers |
| Fromage • | • Protéines |
| Lait • | |
| Poulet • | |
| Boeuf • | |
| Yop • | |
| Chocolat chaud • | |
| Poisson • | |
| Calamar • | |
| Dorade • | |
| Saucisson • | |
| Saumon • | |
| Pain • | |
| Dorade • | |

L'assiette équilibrée

1. Savez-vous ce qu'est une assiette équilibrée ?

.....

.....

Savez-vous à quoi servent les féculents ?

.....

.....

Savez-vous que les fruits et légumes contiennent des vitamines ? Oui – Non

2. Savez-vous que les protéines construisent le corps ? Oui – Non

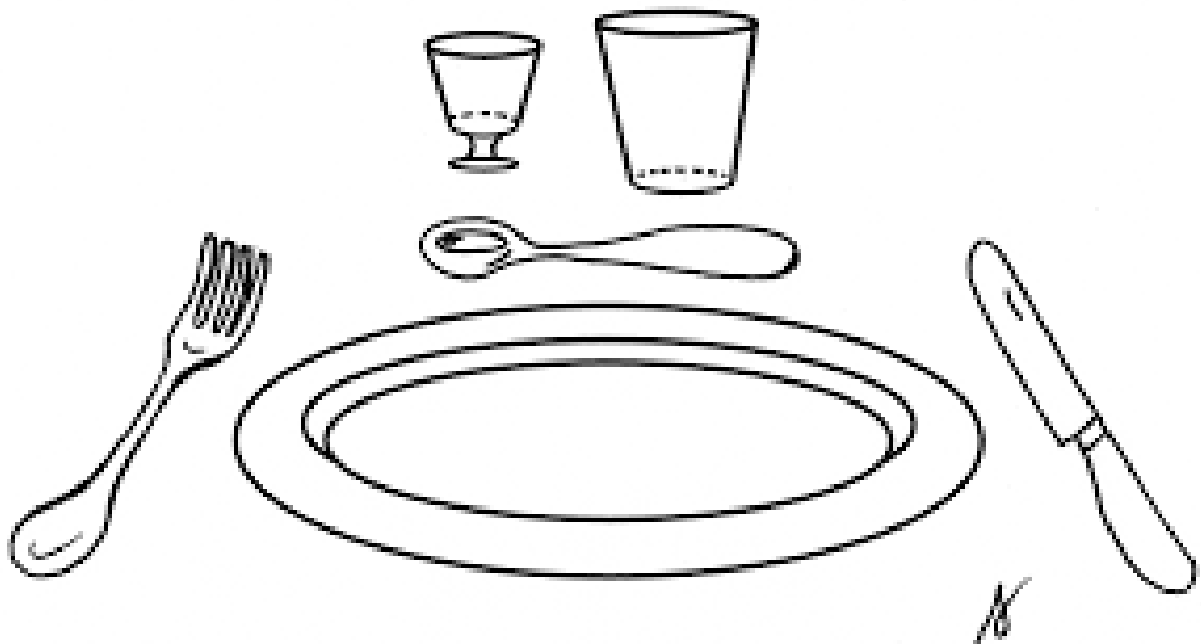
3. Savez-vous que l'huile et le beurre contiennent beaucoup de matières grasses ?

Oui – Non

4. À votre avis, l'eau est-elle une boisson sucrée ? Oui – Non

➔ Les solutions sont à la page suivante

Dessine un repas équilibré :



Voici les solutions :

1. Une assiette équilibrée contient environ **50 % de légumes, 25 % de féculents** et **25 % de protéines**.
Les légumes apportent des fibres et des vitamines, les féculents donnent de l'énergie, et les protéines aident à construire le corps.
2. Les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, etc.) nous donnent de l'énergie pour bouger, jouer et réfléchir.
3. Les fruits et légumes contiennent beaucoup de vitamines. Elles aident notre corps à rester en bonne santé et à se défendre contre les maladies.

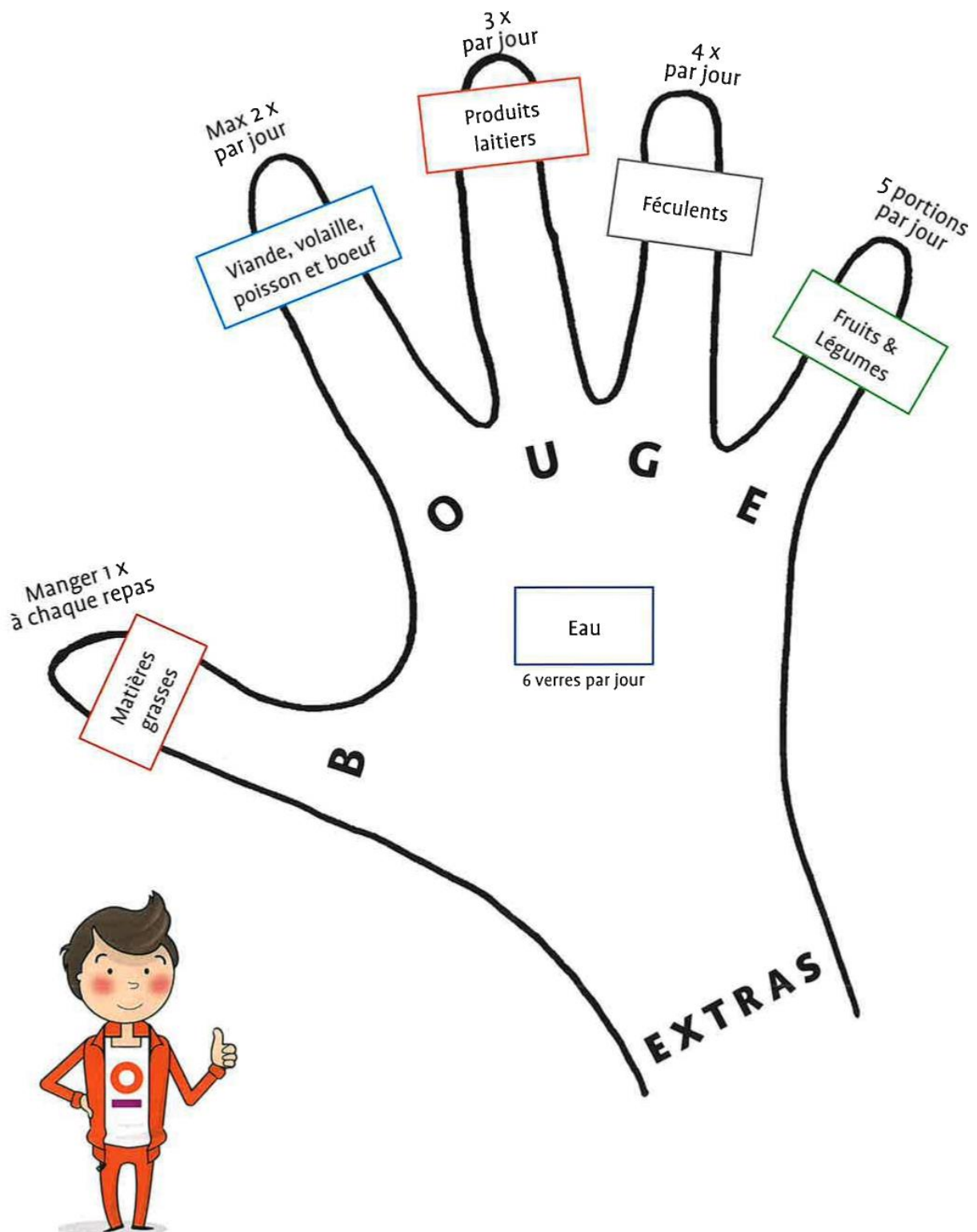


4. Les protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses...) servent à **construire et réparer nos muscles et nos os**.
5. L'huile, le beurre et les matières grasses donnent de l'énergie mais il ne faut pas en abuser, car trop de gras n'est pas bon pour la santé.
6. L'eau n'est **pas** une boisson sucrée. C'est la boisson la plus importante : elle permet de bien hydrater notre corps et de rester en forme.



Regarde la main. Elle t'aide à retenir combien de fois tu dois manger chaque famille d'aliments par jour.

- Lis bien chaque doigt et découvre la quantité conseillée.
- Complète la main en dessinant, dans chaque doigt, des aliments de la famille indiquée.



Les bons choix alimentaires

À ton avis, qu'est-ce qu'un bon choix alimentaire ?

.....

.....

Un bon choix alimentaire, c'est choisir des aliments qui respectent :

- la nature
- les animaux
- les agriculteurs
- les fermiers

On peut préférer :

- des produits locaux (faits près de chez nous)
- des produits de saison (par exemple, pas de fraises en hiver)
- des produits de l'agriculture biologique (cultivés en pleine nature)



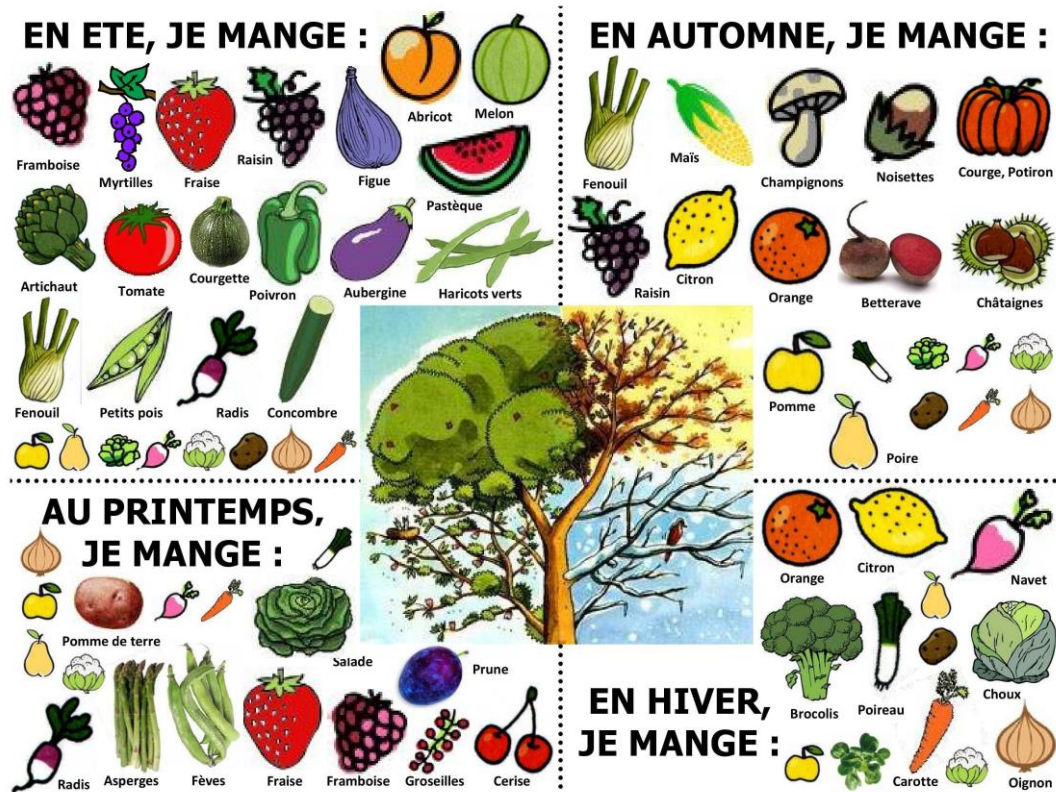
Cela aide à protéger l'environnement et à soutenir les agriculteurs de notre pays.

Coche ce que tu fais déjà :

- ☐ Je mange des produits locaux
- ☐ Je mange des produits biologiques
- ☐ Je mange des produits de saison
- ☐ Je ne gaspille pas la nourriture
- ☐ Je trie les déchets

➔ **Compte le nombre de croix que tu as fait**

➔ **J'ai coché case(s).**



Résultats :

- 5 : excellent !
- 4 : très bien
- 3 : bien
- 2 : essaie de t'améliorer
- 1 : peux mieux faire
- 0 : ce n'est pas grave, mais tu dois encore faire des efforts

Les étiquettes

Regardez-vous souvent les étiquettes au magasin ?

Par exemple : les labels, le Nutri-Score, la date de péremption, ou encore certains logos.

Les labels, savez-vous ce que ça signifie ? Oui / Non

Si non, nous allons vous l'expliquer.

Un **label** est un signe officiel sur un produit qui garantit une certaine qualité.

En voici quelques-uns :



AOP : Appellation d'Origine Protégée

→ Cela veut dire que tout est fait localement, dans une région précise.



IGP : Indication Géographique Protégée

→ Une partie de la fabrication a lieu dans une région précise.



AB : Agriculture Biologique

→ Ce produit respecte les règles de l'agriculture bio.



Nutri-Score

→ Il donne une note de A à E selon la qualité nutritionnelle.
Le A est le meilleur, le E est le moins bon.

Les allergènes

Sur les étiquettes, tu vas aussi trouver les allergènes.

Connaissez-vous les allergènes ? Oui – Non

Avez-vous des allergies ? Oui – Non

Si oui, lesquelles ?

Voici les résultats du sondage mené dans l'école auprès des élèves de 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} année soit 124 élèves :

Combien de personnes savent ce qu'est un allergène ?



65 élèves ont répondu qu'ils savaient soit 52,4%

Pour ceux qui ne le savent pas, les **allergènes** sont des substances que ton corps ne supporte pas bien. Elles peuvent provoquer des réactions, rarement mortelles, mais souvent embêtantes, comme :

- des boutons
- des maux de gorge
- des maux de ventre
- les yeux qui pleurent ou qui grattent



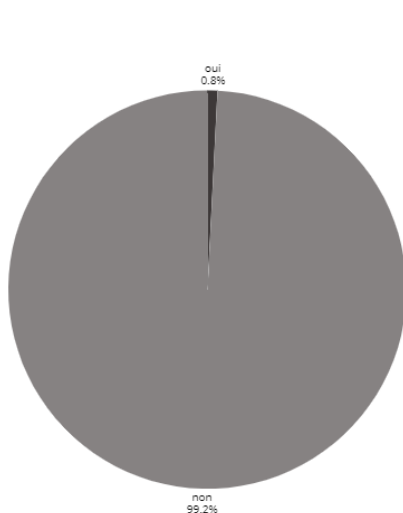
Environ **5 % de la population** est allergique à certains aliments.
Les enfants sont en général plus allergiques que les adultes.

Quelles sont les allergies les plus communes ?

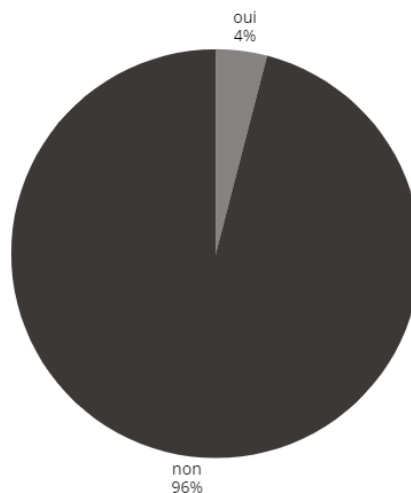


Et dans les classes de 4, 5, 6, un élève est allergique à un légume, 5 à un fruit et 7 au lactose.

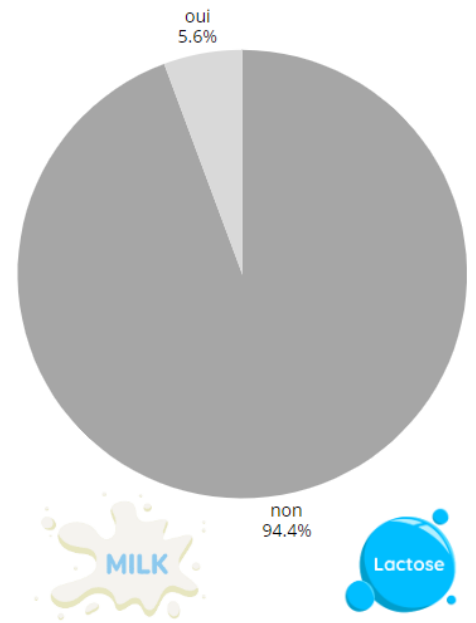
Es-tu allergique à un légume ?



Es-tu allergique à un fruit ?

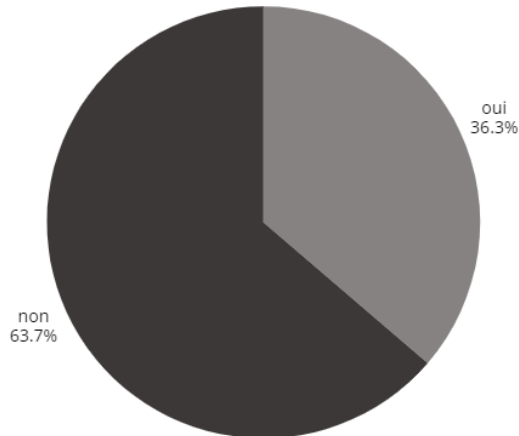


Es-tu intolérant au lactose ?

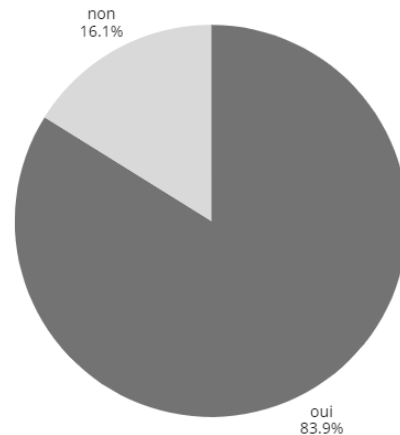


Mais il n'y a pas que les allergies alimentaires. Plus de 36% des élèves interrogés sont allergiques.

Es-tu allergique ?

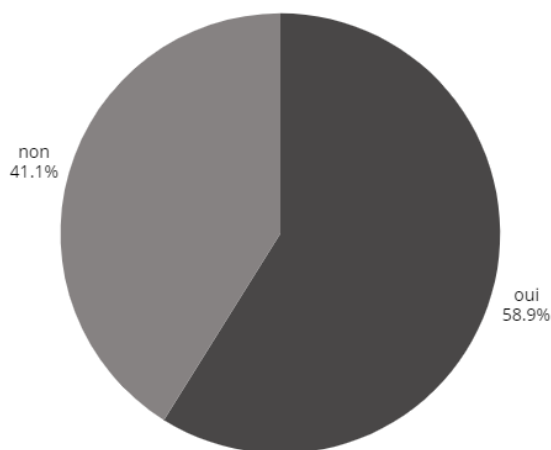


Dans notre école connais-tu des personnes allergiques ?



Nous avons demandé aux élèves interrogés, s'il y avait des allergiques aux légumes, aux fruits et au lactose mais sont-ils allergiques à d'autres choses ?

Es-tu allergique à autre chose ?



73 élèves soit 58,9% ont répondu « oui »

Nous leur avons donc demandé à quoi, voici le résultat...

L'allergie la plus fréquente est le **pollen** : **20 élèves** y sont allergiques.

La deuxième place revient aux **acariens** avec **16 élèves**.

Ensuite, **4 élèves** sont allergiques au **bouleau** et **3** aux pansements.

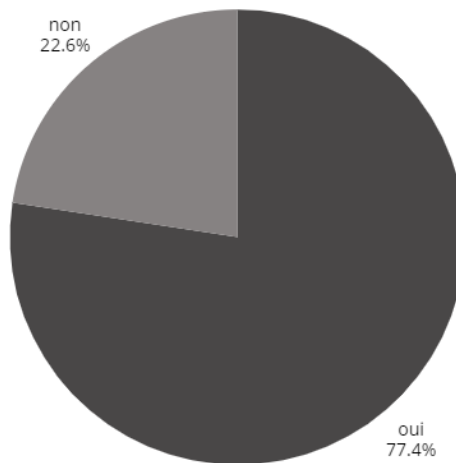
Toutes les autres allergies concernent seulement **1 élève chacune**. On retrouve des allergies alimentaires mais aussi des allergies liées à l'environnement ou à des produits particuliers.

Au total, nous avons compté **12 élèves** souffrant d'une **allergie alimentaire** (comme le gluten, l'arachide, le soja, le sésame, la carotte, la moutarde, la gélatine, les noix, etc.).

Les autres allergies sont liées à l'environnement (arbres, pollen, acariens, poussière) ou à des produits particuliers (colle, peinture de grimage, pansement, pénicilline, slime...).

Enfin, nous avons demandé s'il y avait des personnes allergiques dans leur famille. Et plus de trois quarts des enfants ont répondu : « OUI » !

As-tu des personnes allergiques dans ta famille



Devinettes :

Je suis vert et j'ai la forme d'un klaxon. Qui suis-je ?

.....

Je ressemble à un arbre, mais en miniature. Qui suis-je ?

.....

Je suis rouge, un peu blanc et je suis un légume. Qui suis-je ?

.....

Conservation des aliments

Les règles d'hygiène :

- Se laver les mains avant les repas.
- Se brosser les dents après les repas.
- Laver les fruits et légumes avant de les manger.
- Bien conserver les aliments avant de les manger.
- Vérifier les dates sur les emballages.
- Ne pas consommer des aliments après leur date de péremption : cela peut être dangereux.



À savoir :

- *À consommer de préférence avant...* → indique une **date de qualité** : l'aliment reste comestible, mais il peut perdre du goût ou de la texture.



Interview de Carole Herve (nutritionniste) et de Inès Henry

1. Que signifie le mot alimentation ?

Ce qui est ingéré, nourrit le corps et l'esprit pour sa croissance, son développement, sa réparation, son bien-être.

Selon Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament ».



2. Pourquoi le sucre est-il une source d'énergie ?

Le glucose (l'énergie cellulaire, principalement du cerveau et des muscles) permet, via le cycle de Krebs, de former de l'ATP : une molécule énergétique dont toutes les cellules ont besoin pour fonctionner.



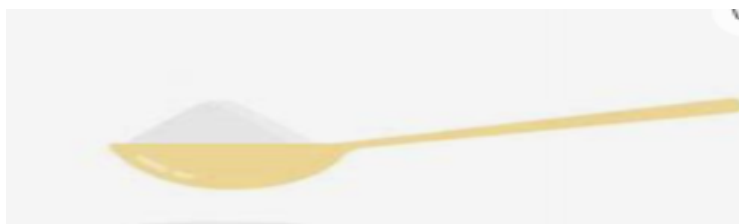
3. Combien de calories doit prendre un enfant de 12 ans ?

Tout dépend du sexe, de la taille, du sport pratiqué, du rythme de croissance. C'est variable : entre 1700 et 2000 kcal par jour.



4. Combien de sucre un enfant de 12 ans doit-il consommer pendant la journée ?

Entre 20 à 40 g par jour (4 à 5 cuillères à café). Mais il ne s'agit pas de sucre pur mais des sucres compris dans les aliments. Idéalement, des sucres lents qui donnent de l'énergie à long terme et qui callent la faim. Les sucres rapides donneront un boost d'énergie qui sera vite dissipé.



Et si c'était toi qu'on interviewait 😊

Oui ou non ? Coche si tu aimes ou non ces aliments.

	oui	non
Le chou		
Les chips		
Les chiques		
Les épinards		
La purée		
Une poire		
Des pâtes		
La viande		
Du fromage		
Un pain		
Du chocolat		
Une pizza		
Du lait		

L'alimentation : Mots cachés

A	L	I	M	E	N	T
T	N	A	E	T	X	R
E	P	S	B	I	B	O
F	N	O	S	E	C	I
F	R	E	U	P	L	P
T	R	Z	R	L	A	R
S	D	U	K	G	E	O
U	O	M	I	O	I	T
Q	G	E	R	T	U	E
E	R	C	U	S	S	I
V	A	O	U	A	V	N
E	S	G	L	G	C	E
G	C	O	L	O	K	P
E	R	F	U	E	O	L

1. Poulet
2. Aliment
3. Energie
4. Sucre
5. Œuf
6. Gras
7. Protéine
8. Fruits
9. Logo
10. label

Interview de Céline Marzano : nutritionniste

1. Selon vous, quel est le repas parfait ?

50 % de légumes, 25 % de féculents (pâtes, pommes de terre) et 25 % de protéines.

2. Est-ce que les nouvelles alimentations ont changé notre mode de vie ?

Oui, l'évolution de notre alimentation ces dernières années a eu un impact majeur sur notre santé, et cela est dû à l'augmentation de produits ultra-transformés, qui contiennent beaucoup de sucre, graisses, colorants, et à la perte de l'utilisation des produits à l'état naturel.

3. Le nutri-score, que veut-il dire ?

Le nutri-score a pour but de nous renseigner sur la qualité des produits.
A : bon – B, C : bof – D, E : mauvais.

4. Pourquoi une personne sur 3 est-elle en surpoids en Amérique ?

Parce que les menus sont énormes, il y a trop de fast-food et les Américains prennent leur repas rapidement, en 5 minutes, avec des sodas.

5. Pourquoi la nourriture des pubs a-t-elle l'air plus appétissante que dans la vraie vie ?

Parce qu'ils utilisent des produits non comestibles (colle, mousse à raser) pour rendre les produits plus appétissants.

6. Selon vous, sur 10 aliments, combien contiennent des colorants artificiels ?

Dans les produits ultra-transformés, 6 à 8 sur 10. Attention, beaucoup de jambons contiennent du colorant, sinon la couleur ne nous donnerait pas envie !

7. Pourquoi la nourriture bio est-elle plus chère ?

Parce qu'elle doit remplir des critères et des normes spéciales qui coûtent plus cher aux agriculteurs.

8. Est-il bien de manger devant un écran ?

Non, car le corps doit prendre conscience qu'il mange.

9. Est-il mal de changer de cycle de nourriture ?

Oui, il faut essayer de garder le même cycle alimentaire pour ne pas perturber le corps.

Merci de nous avoir accordé un peu de votre temps.

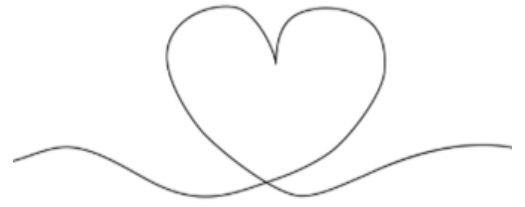
Juste une dernière question : quel est votre meilleur conseil ?

Mon meilleur conseil est de manger équilibré et de penser à manger beaucoup de légumes.

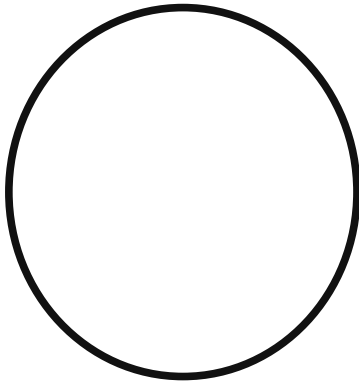
Céline Marzano interviewée par sa fille, élève de sixième année.

Classer les aliments

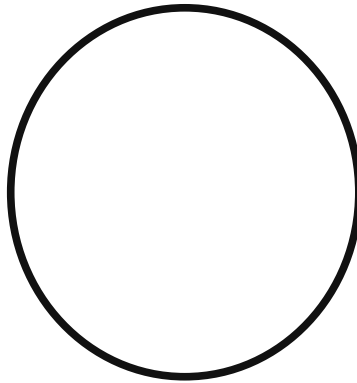
Ecris le numéro des aliments dans le bon cercle



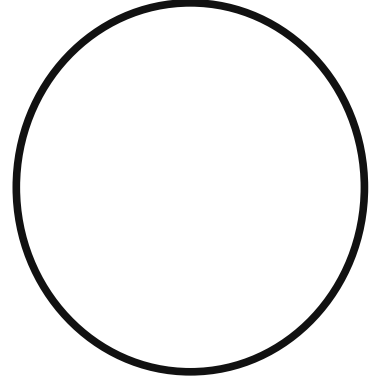
Bons aliments



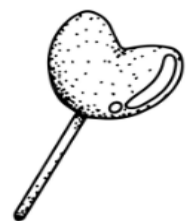
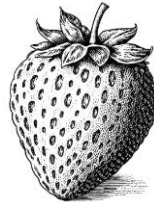
Moyennement bons



Mauvais aliments

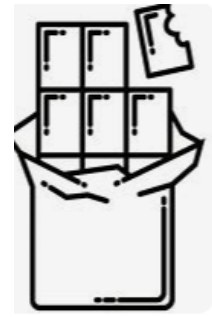
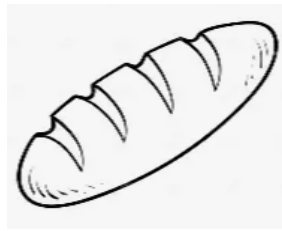
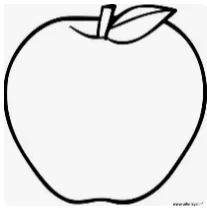


1. frites
2. tomates
3. boulettes
4. raisins
5. patates
6. pâtes
7. lait
8. coca-zéro
9. beurre
10. de l'huile d'olive
11. salade
12. oeuf
13. fraises
14. Léo
15. Chiques



Voici des dessins. Ils représentent quelque chose.

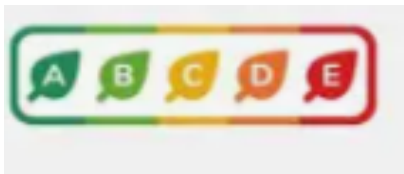
A vous de trouver quoi et de l'écrire sur les lignes.



.....

.....

.....



.....

.....

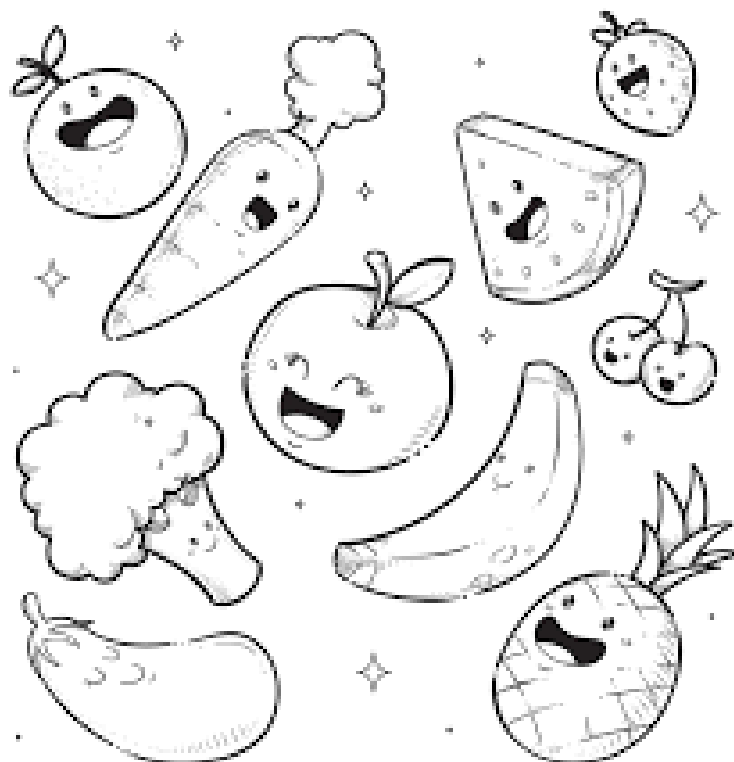
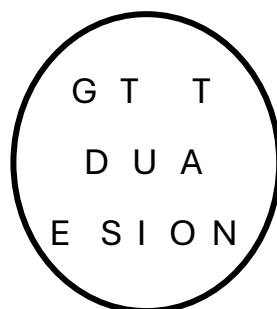
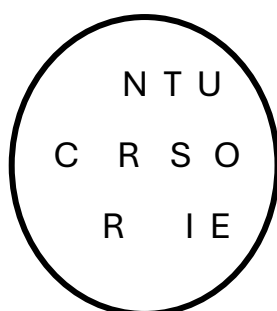
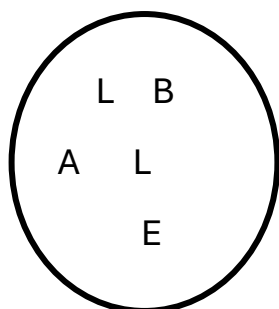
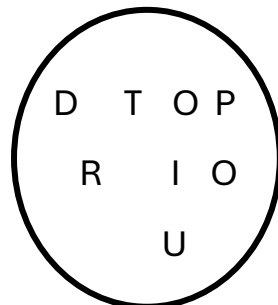
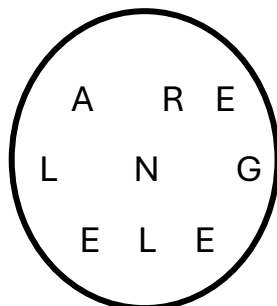
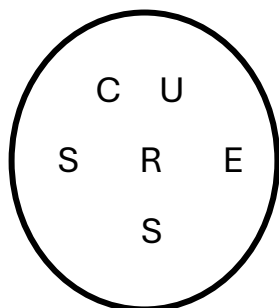
Mots cachés

Trouve les mots dans la grille

A	C	E	R	G	I	K	M	O	T
P	B	S	M	A	N	G	U	E	R
L	A	T	O	C	I	R	B	A	I
P	N	P	W	Z	V	E	E	N	C
O	A	R	B	N	O	I	X	A	O
I	N	U	T	R	I	M	E	N	T
R	E	N	V	H	X	A	O	A	A
E	F	E	Y	G	D	N	L	S	J
N	Q	R	C	E	R	I	S	E	M

BANANE
NUTRIMENT
CERISE POIRE
MANGUE
PRUNE
ABRICOT
NOIX
ANANAS
RICOTA
BONUS : RAIE

*Voici 6 bulles. Dans chaque bulle il y a des lettres.
Ces lettres forment des mots si tu les remets dans l'ordre.
A vous de les trouver !*



Les sablés de Camille



Ingrédients :

- . 250 gr de farine
- . 125 gr de sucre
- . 2 pincées de sel
- . 125 gr de beurre
- . 1 œuf

Préparation :

- 1 - Mélanger le beurre, le sucre et l'œuf. Ajouter ensuite toute la farine et malaxer à la main.
- 2 - Réserver emballé au frais au moins 1 heure.
- 3 - Etaler au rouleau sur un plan de travail fariné pour obtenir une épaisseur de 3 mm.
Utiliser un emporte-pièce pour faire les découpes.
- 4 - Enfourner pendant 10 minutes dans un four chaud (faire préchauffer à 180 °).
- 5 - Placer aussitôt les sablés sur une grille fraîche et patienter avant de les déguster.

Gaufres fines

Ingrédients

- 1 kilogramme de farine fermentante
- 600 grammes de sucre fin
- 500 grammes de beurre
- 2 paquets de sucre vanillé
- 8 œufs
- 1/2 tasse de lait
- 1 pincée de sel

Préparation

Verser la farine dans un plat.

Y mélanger le sucre, le sel.

Faire une fontaine et y verser les œufs battus, incorporer petit à petit la farine.

Ajouter le beurre fondu et, en dernier lieu, l'eau.

Cuire immédiatement dans un gaufrier.



Banana Bread

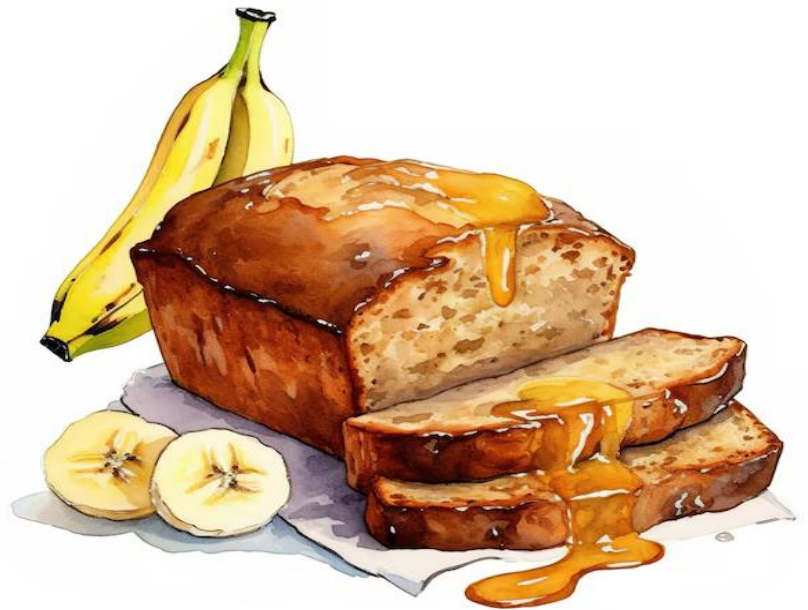
Ingédients

150 g de lait
2 càc de jus de citron
4 bananes (bien mûres)
120 g de sucre roux
½ càc de cannelle
1 càc d'arôme de vanille
80 g de beurre fondu
2 œufs
200g de farine
1 càc levure chimique
100g de pépites de chocolat noir
1 càc de bicarbonate
1 pincée de sel

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 55 minutes

Pour : 8 personnes



Préparation

- 1 - Préchauffe le four à 175°
- 2 - Commence par réaliser un babeurre : verse le jus de citron dans le lait et laisse reposer 10 minutes.
- 3 - Dans un bol, écrase 3 bananes à la fourchette. Tu dois obtenir une purée de bananes.
- 4 - Ajoute le sucre, l'arôme de vanille, la cannelle et fouette le tout.
- 5 - Verse le beurre fondu, les œufs, le lait babeurre et mélange le tout.
- 6 - Ajoute la farine, la levure, le bicarbonate, le sel et mélange le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 7 - Termine en incorporant les pépites de chocolat !
- 8 - Verse la pâte dans un moule à cake fariné.
- 9 - Coupe la dernière banane en deux dans le sens de la longueur et dépose-la sur ton banana bread.
- 10 - Enfourne 55 minutes
- 11 - C'est prêt !



Merci à toutes et tous de nous lire et de vous être abonnés à notre **JOURNAL** !

Nous espérons que ce premier numéro sur la nourriture vous a plu et que vous avez appris plein de choses tout en vous amusant.

Rendez-vous en novembre pour le n°24, qui aura pour thème... les **mangas** !

D'ici là, bonne lecture et bon appétit !