

## B6: La pyramide alimentaire

Informations aux enseignants



1/7

<b>Tâche</b>	<p>Après avoir lu le petit texte d'information relatif à la pyramide alimentaire, les élèves composent leur propre pyramide, sur laquelle ils indiquent ce qu'ils consomment et en quelle quantité.</p> <p>À l'aide des mots-clés donnés, ils remplissent ensuite une deuxième pyramide correspondant à l'idée qu'ils se font d'une alimentation saine.</p> <p>Enfin, ils comparent leurs deux pyramides avec la pyramide « officielle ». Pour terminer, les élèves composent leurs propres assiettes sur le modèle de l'assiette optimale de la ssn.</p> <p>À la maison, les élèves ont pour tâche de réfléchir à ce qu'ils devraient manger en plus grande ou en plus petite quantité, et de prendre des notes (mots-clés) sur le fruit de leur réflexion.</p>
<b>Objectif</b>	<p>Les élèves prennent conscience de leur propre alimentation.</p> <p>Les élèves perçoivent l'importance du pain et des céréales dans la pyramide alimentaire et sont conscients que le pain contient de nombreux glucides riches en énergie.</p>
<b>Matériel</b>	Fiches de travail
<b>Forme sociale</b>	Travail individuel
<b>Durée</b>	45-60 minutes

Informations supplémentaires:

- La troisième pyramide pourrait aussi être donnée comme devoir à faire à la maison avec pour tâche d'en discuter avec les parents et de répondre aux questions.
- L'assiette optimale montre de quoi est constitué un repas principal (petit déjeuner, dîner, souper) équilibré. On y voit d'une part les aliments qui composent un repas complet, et d'autre part la quantité nécessaire de chaque aliment pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes.

Source et autres informations:

<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>

## B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



### La pyramide alimentaire

Une alimentation saine est variée et équilibrée. Le nombre de calories dont tu as besoin chaque jour dépend de ton âge et de tes activités.

Tu ne devrais pas consommer la même quantité de tous les aliments. La pyramide alimentaire te montre quels aliments tu devrais manger en plus ou moins grande quantité. Boire est très important. Ton corps ne stockant pas l'eau, tu devrais boire régulièrement jusqu'à arriver à un voire deux litres d'eau par jour. Le mieux serait de t'hydrater avec des boissons non sucrées (eau ou thé sans sucre).

Chaque étage de la pyramide alimentaire représente une catégorie d'aliments. Plus l'étage est grand et plus tu peux manger chaque jour des aliments qui font partie de cette catégorie.

Le pain entre dans la catégorie des céréales, des pommes de terre et des légumineuses. Ces aliments fournissent avant tout des glucides à ton corps et sont d'importantes sources d'énergie pour les muscles, le cerveau et les autres organes. Les céréales complètes en particulier contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires. Tu devrais manger chaque jours trois portions d'aliments issus de ce groupe, sachant qu'une portion correspond à 75-125 grammes ou à 1,5-2,5 tranches de pain.

## B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



3/7

### Pyramide 1:

Remplis cette pyramide en fonction de ton alimentation personnelle. Réfléchis aux aliments que tu manges le plus et place-les en conséquence dans la pyramide. Les produits les plus consommés doivent être placés en bas de la pyramide et les moins consommés en haut.

Voici comment je me nourris:



## B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



4/7

### Pyramide 2:

Remplis cette pyramide selon l'idée que tu te fais d'une alimentation équilibrée. À ton avis, que faut-il manger ou boire et en quelle quantité? Place les mots proposés ci-dessous dans la pyramide.

Voici comment je devrais me nourrir:



1. Légumes	2. Riz	3. Poisson	4. Noix	5. Pommes de terre	6. Fruits	7. Eau
8. Produits laitiers	9. Beurre	10. Sucreries	11. Pâtes	12. Thé	13. Pain	14. Viande
15. Champignons	16. Œufs	17. Fromage	18. Boissons sucrées	19. Jus de fruits	20. Huile	21. Fast-food (hamburgers, snacks)

## B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



5/7

Voici comment tu devrais te nourrir pour avoir assez d'énergie tout au long de la journée et pour rester en bonne santé.

### Pyramide 3:

Compare maintenant ta propre pyramide avec la pyramide ci-dessous et note (par mots-clés) ce que tu devrais davantage manger ou boire et ce à quoi tu devrais plutôt renoncer.



Je devrais manger moins de:

---

Je devrais manger plus de:

---



---

# B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



6/7

## L'assiette optimale

Un repas équilibré se compose des catégories d'aliments suivantes:

- **Boissons**  
Eau, thé non sucré
- **Légumes et/ou fruits**  
Crus ou cuits, en accompagnement ou comme plat principal (salade, soupe, crudités, dessert...)
- **Aliments riches en amidon**  
Par exemple pommes de terre, céréales (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa, etc.
- **Aliments riches en protéines**  
Une fois par jour une portion de viande rouge, de volaille, de poisson, d'œuf, de tofu, de Quorn ou de seitan.  
Au cours des autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, un yogourt, du fromage blanc, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.



## B6: La pyramide alimentaire

Fiches de travail



7/7

**L'assiette optimale:**

À toi de jouer: compose plusieurs assiettes contenant un repas équilibré. Pour ce faire, aide-toi de l'exemple.

*Par exemple:*



*poisson, brocolis et pommes de terre<sup>1</sup>*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>1</sup> Source: Société Suisse de Nutrition (ssn)