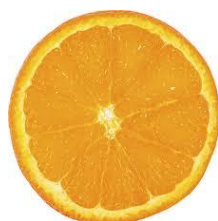


# Projet de la fourche à la fourchette

## *Le petit déjeuner équilibré*



*Affiches réalisées par les élèves de 6<sup>ème</sup>*

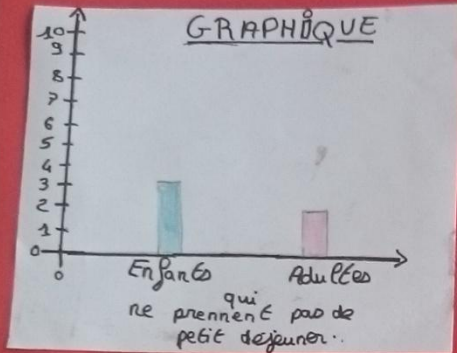
*Collège Philibert Lautissier*

*Année scolaire 2016-2017*

# Les constats et les risques en matière d'alimentation.

## CONSTAT:

Au niveau national (en France)



- 2 adultes sur 10 et 3 enfants sur 10 ne prennent pas le petit déjeuner car ils n'ont pas faim ou n'ont pas le temps de le prendre

Au niveau local (au collège):

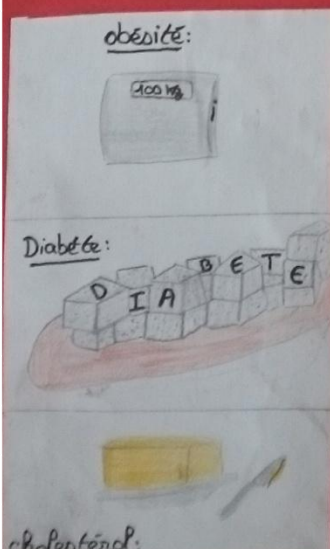
Certains élèves du collège ne consomment pas de petit déjeuner ou alors il est déséquilibré.



10% des élèves ne prennent pas de petit déjeuner (5 sur 47)  
43% des élèves prennent mal leur petit déjeuner (20 sur 47)  
47% des élèves prennent bien leur petit déjeuner (22 sur 47)

Moyennes de 2016/2017

## Les risques:



Diabète :	Phobésérol :	Obésité :
C'est quand on a du sucre dans le sang.	C'est quand on a trop de matière grasse dans le sang.	C'est quand on prend beaucoup de poids



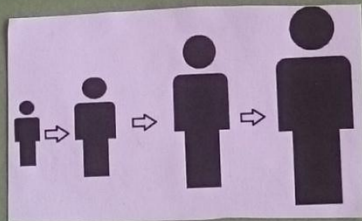
# LES BESOINS D'UN ÉLÈVE DES 6<sup>ème</sup>



Nous devons manger équilibré pour être en bonne santé, pour produire de l'énergie, et pour apporter toute les ressources énergétiques et plastiques que nous avons besoins. Mais nous devons tout de même se faire plaisir quand on mange.



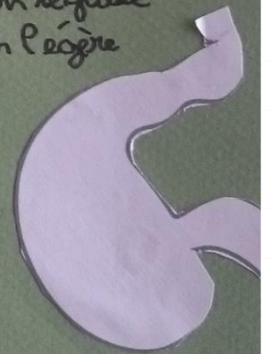
Notre dépense d'énergie dépend de l'âge, du sexe et des activités produites la journée



Nous mangeons pour:

- grandir
- s'entretenir
- cicatriser les plaies
- réguler la chaleur corporelle
- avoir 1 respiration régulée
- avoir 1 digestion légère

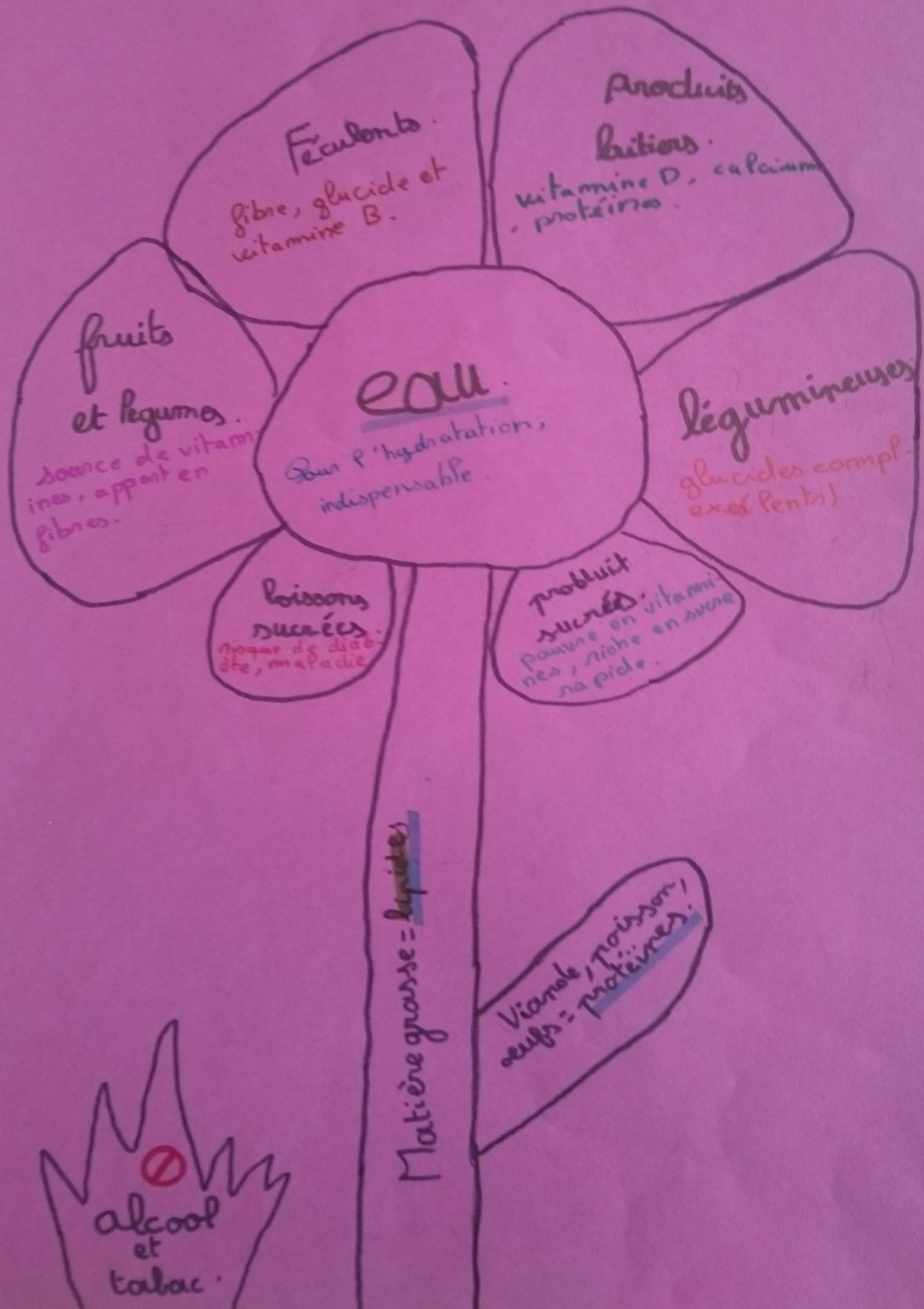
Le petit déjeuner permet d'être attentif en classe, d'apporter suffisamment d'énergie, de ne pas grignoter dans la matinée ou de trop manger à midi



3 à 4 A Savoir  
repas par jours  
sont nécessaires  
pour rester en  
forme!



# LES GROUPES D'ALIMENTS





# Un petit déjeuner idéal et équilibré...

Pour un petit déjeuner idéal et équilibré il faut:

1 produit laitier

1 produit céréalier

1 fruit



+/- Beurre, confiture, miel...



C'est

...

très



Un yaourt

Un bol de céréales

Une tasse de thé

Une clémentine



! important

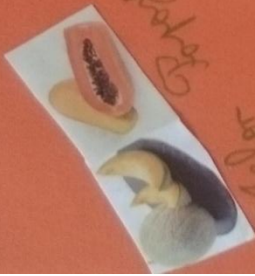


# Le petit déjeuner aux quatre coins du monde



## BRESIL

pour adulte



Frutos

Melão



Café



Beurre



Fromage



Pain



Frutos para o pequeno almoço



## TURQUIE

pour enfant



Sütlük



Pain



Çay



Çörekler



Domates



Çiğdem



Yumurta

Le qui il y a le best  
• Du lait de melon le fromage

• Curqui  
• Les tomates le miel

Le petit déjeuner  
• Du lait le produit laitier

• Curqui des fruits

**Bon appétit !**

