

Enseignement moral et civique

Max et Lili



Dominique de Saint Mars • Serge Bloch



Prendre
soin de soi

Comment **bien** manger ?



Situation 1



1. Que penses-tu du rêve de Lili de ne manger que des frites, sans varier les aliments ni les goûts ?
2. Lili affirme que ce qui est bon ne peut être mauvais. Quelle distinction ne fait-elle pas ? Une bonne alimentation, est-ce seulement une alimentation qui a bon goût ?

Situation 2



1. Ce soir, qui prépare le dîner ?
2. Pour le dîner, la famille va-t-elle manger un gratin de chou-fleur tout préparé acheté au supermarché ?
3. Pourquoi, Paul, le père de Max et Lili, ne veut-il pas que l'on boive des sodas pour le dîner ?

BIEN MANGER

Aucun aliment n'apporte tous les nutriments nécessaires. Il est donc sain de manger de tout, en petite quantité et en variant le plus possible les aliments.



- 

▶ **Les protéines** (viande, poissons, œufs, produits laitiers, céréales) permettent au corps de se construire et de se réparer.
- 

▶ **Les lipides** (huiles végétales et beurre) garantissent le bon fonctionnement des cellules, mais il faut limiter leur consommation.
- 

▶ **Les glucides** (sucres) donnent de l'énergie, mais il faut aussi limiter leur consommation.
- 

▶ **Les fibres** (fruits, légumes, céréales) permettent le bon équilibre de l'intestin.
- 

▶ **Les minéraux** et **les vitamines** sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et protègent des maladies.

Selon toi, qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Coche les bonnes cases.

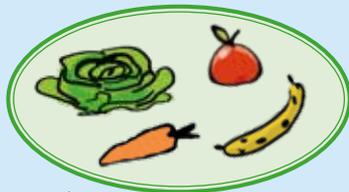
Vrai **Faux**

- Manger la même chose tous les jours.
- Bien répartir les calories entre les différents repas de la journée.
- Varier les goûts et les saveurs.
- Manger autant d'aliments sains que d'aliments très gras, sucrés, salés à faible apport nutritif.
- Manger à des heures régulières.
- Faire du sport pour mieux dépenser les calories apportées par l'alimentation.
- Manger des aliments divers et variés (céréales, poissons, légumes, etc.)



Bien manger pour bien grandir !

C'est grâce aux aliments que ton corps se construit chaque jour.
Sais-tu de quoi ton corps à besoin ? Relie les étiquettes aux bons dessins.



Fruits et légumes

1

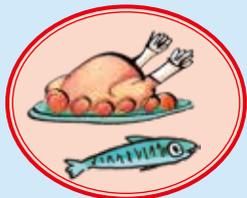
Au moins 1,3 L par jour



Féculents, céréales

2

À chaque repas



Protéines

3

5 par jour au moins

4

Une fois par jour



Huile et beurre

5

Limiter la consommation



Produits sucrés



Eau, boissons non sucrées



Produits laitiers

À retenir

énergie - n'importe quoi - aliment - tout - besoin
concentrer - grandir - quelle heure - varié



L'homme est omnivore, ça veut dire qu'il mange de

Mais ça ne veut pas dire que tu peux manger

à n'importe Aucun n'apporte à lui tout seul

tout ce dont ton corps a Alors pour avoir de l'.....

et pouvoir te à l'école, pour permettre à ton corps de bien

..... , il faut que tu manges équilibré et