

La pyramide alimentaire

ÉQUILIBRE QUALITATIF ET QUANTITATIF



La pyramide alimentaire est une représentation qui nous aide à équilibrer notre alimentation.

Il faut d'abord remarquer qu'elle est constituée de tous les groupes alimentaires. Autrement dit, il faut que tous les groupes fassent partie de notre alimentation.

Mots-clés > Equilibre qualitatif

La pyramide présente aussi une notion de proportion. Plus l'étage est large et plus sa place dans l'alimentation devrait être importante. Les aliments à la base de la pyramide devraient être consommés en plus grandes quantités que ceux du sommet. Il est par exemple souhaitable de boire beaucoup d'eau mais de consommer peu de sucreries.

Mots-clés > Equilibre quantitatif

L'ALIMENTATION : UN PLAISIR

Ceci étant dit, l'alimentation est aussi un plaisir. Les repas sont des moments de détente et d'échanges sociaux. Une alimentation équilibrée ne requiert aucun interdit. Il s'agit simplement d'une bonne combinaison des aliments dans de bonnes proportions.

Mots-clés > Adapter son alimentation à ses besoins

D'ailleurs les quantités varient d'une personne à une autre et doivent être adaptées en fonction des besoins énergétiques de chacun. Il existe bien sûr quelques repères dont on entend souvent parler. Il y a par exemple les « 1 à 2 litres d'eau par jour » ou les fameux « 5 fruits et légumes par jour ».

ASSIETTE ALIMENTAIRE

Il est peut-être plus facile de visualiser la répartition d'un repas équilibré dans une assiette.



Idéalement, les fruits et légumes représentent 2/5 de l'assiette, les aliments farineux, 2/5 également, et les aliments protéiques comme la viande, le poisson, les œufs ou les produits laitiers, uniquement 1/5. Le verre d'eau à côté de l'assiette représente les boissons. Les matières grasses ne sont pas représentées, car elles sont comprises dans la préparation du repas. Les sucreries ne sont pas non plus représentées, car elles ne sont pas indispensables à un repas équilibré et surtout, elles ne devraient pas être présentes à chaque repas.

Cette répartition nous donne un ordre de grandeur mais ne doit pas être prise au pied de la lettre. Il est certes possible d'atteindre l'équilibre alimentaire en un seul repas,

alimentarium academy

mais il est plus facile de le faire en prenant en compte tous les repas d'une journée, voire tous ceux d'une semaine. Avec plusieurs repas, nous devrions aisément pouvoir manger tous les groupes d'aliments, de manière variée et en quantité adéquate selon nos besoins.

RECOMMANDATIONS PAR PAYS

Chaque pays a ses propres recommandations et la pyramide alimentaire peut donc varier d'un pays à l'autre. Dans certaines représentations, on voit apparaître la notion d'**activité physique**.



Ces représentations suggèrent que la pratique d'activité physique doit être effectuée en complément d'une alimentation équilibrée. Cette notion est souvent ajoutée à la base de la pyramide, donc à pratiquer sans modération !



Le but de NUTRIX est de déplacer le cube rouge vers le cube vert, tout en équilibrant son alimentation. Il faut donc que tous les groupes alimentaires du niveau soit représentés, mais dans les bonnes quantités. Vous pouvez dépasser les quantités recommandées, mais dans ce cas, les aliments du groupe surreprésenté vous donnent des points négatifs. Pour avancer, il faut donc trouver un chemin qui respecte les proportions de la pyramide alimentaire.

La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire nous aide à...

- perdre du poids
- manger toujours pareil
- équilibrer notre alimentation

La pyramide indique que je peux manger autant de sucreries que je veux.

- Vrai
- Faux

Je peux choisir d'équilibrer mes repas sur la journée et pas nécessairement à chaque repas.

- Faux
- Vrai

Quelle proportion de mon assiette les féculents doivent-ils représenter ?

- Plus de la moitié la l'assiette (60%)
- Un peu moins de la moitié de l'assiette (40%)
- Un cinquième de l'assiette (20%)

Quelle proportion de mon assiette les viandes, poissons, œufs ou produits laitiers doivent-ils représenter ?

- Un peu moins de la moitié de l'assiette (40%)
- Un cinquième de l'assiette (20%)
- La plus grande partie de l'assiette (80%)

Je dois boire une boisson à chaque repas.

- Vrai
- Faux

Les pyramides alimentaires sont les mêmes dans chaque pays.

- Vrai
- Faux

La présence d'un sportif associé à la pyramide alimentaire indique que je dois regarder les autres faire du sport ?

- Faux
- Vrai

La présence des boissons à la base de la pyramide indique que je dois boire peu.

- Vrai
- Faux

Réponses

La pyramide alimentaire nous aide à...

- perdre du poids**
Faux ! Essaie encore !
- manger toujours pareil**
Faux ! La pyramide m'aide à varier ce que je mange.
- équilibrer notre alimentation**
Bravo ! La pyramide alimentaire a pour objectif de m'aider à équilibrer et à varier ce que je mange.

La pyramide indique que je peux manger autant de sucreries que je veux.

- Vrai**
Faux ! C'est bien tentant, mais ce n'est pas juste !
- Faux**
Bravo ! Les sucreries sont placées tout en haut de la pyramide. Je dois donc en manger peu et pas à chaque repas.

Je peux choisir d'équilibrer mes repas sur la journée et pas nécessairement à chaque repas.

- Faux**
Faux ! Il s'agit de recommandations pour t'aider à manger équilibré et varié, mais tu dois aussi avoir du plaisir.
- Vrai**
Bravo ! Tu peux choisir d'équilibrer tes repas sur la journée ; avant tout, il est important d'avoir du plaisir à manger.

Quelle proportion de mon assiette les féculents doivent-ils représenter ?

- Plus de la moitié la l'assiette (60%)**
Faux ! C'est moins.
- Un peu moins de la moitié de l'assiette (40%)**
Bravo ! Comme les fruits et légumes, il est recommandé de composer son assiette de 2/5 de féculents.
- Un cinquième de l'assiette (20%)**
Faux ! C'est plus.

Quelle proportion de mon assiette les viandes, poissons, œufs ou produits laitiers doivent-ils représenter ?

- Un peu moins de la moitié de l'assiette (40%)**
Faux ! C'est moins.
- Un cinquième de l'assiette (20%)**
Bravo ! Les aliments protéiques sont présents en plus petite quantité que les légumes et les féculents.
- La plus grande partie de l'assiette (80%)**
Faux ! C'est beaucoup moins.

Je dois boire une boisson à chaque repas.

- Vrai**
Bravo ! Il est important de boire suffisamment pour remplacer l'eau utilisée au cours de la journée par ton corps.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Les pyramides alimentaires sont les mêmes dans chaque pays.

- Vrai**
Faux ! Essaie encore !
- Faux**
Bravo ! En fonction des pratiques religieuses ou culturelles, de la disponibilité des aliments, chaque pays a établi ses propres recommandations et leur représentation.

La présence d'un sportif associé à la pyramide alimentaire indique que je dois regarder les autres faire du sport ?

- Faux**
Bravo ! Cela indique la nécessité de pratiquer, en complément d'une alimentation équilibrée, une activité physique.
- Vrai**
Faux ! Essaie encore !

La présence des boissons à la base de la pyramide indique que je dois boire peu.

- Vrai**
Faux ! Essaie encore !
- Faux**
Bravo ! La présence de boissons à la base de la pyramide indique qu'il est important de boire beaucoup et principalement de l'eau.

Repas équilibrés

[11-13 ans et 14-16 ans]

Instructions :

Pour chaque repas, décider s'il s'agit d'un repas équilibré.

Dans le cas d'un repas non équilibré, indiquer le groupe alimentaire manquant.

NB :

Le groupe des boissons a été omis de cette activité, mais est indispensable pour la santé.

Il est possible d'atteindre l'équilibre alimentaire en un seul repas, mais ce n'est pas une nécessité tant que cet équilibre est atteint en tenant compte de plusieurs repas.

Repas 1 : Carottes râpées, Poulet aux champignons, Haricots verts, Panna cotta

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 2 : Demi-pamplemousse, Saumon grillé, Epinards, Riz, Crème caramel

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 3 : Tomate mozzarella, Risotto de parmesan, Pain, Mangue

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 4 : Betteraves, Boulettes de bœuf aux herbes, Riz oriental, Fromage, Fraises

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 5 : Salade de chou-fleur, Maquereaux à la moutarde, Macédoine de légumes et de pommes de terre, Yaourt aux framboises

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 6 : Samossas au bœuf, Gnocchis aux poireaux, Fromage, Abricot

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 7 : Pâtes carbonara, Escalope de poulet, Yaourt nature

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Réponses

Repas équilibrés

[11-13 ans et 14-16 ans]

Instructions :

Pour chaque repas, décider s'il s'agit d'un repas équilibré.

Dans le cas d'un repas non équilibré, indiquer le groupe alimentaire manquant.

NB :

Le groupe des boissons a été omis de cette activité, mais est indispensable pour la santé.

Il est possible d'atteindre l'équilibre alimentaire en un seul repas, mais ce n'est pas une nécessité tant que cet équilibre est atteint en tenant compte de plusieurs repas.

Repas 1 : Carottes râpées, Poulet aux champignons, Haricots verts, Panna cotta

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : **groupe céréales** _____

Repas 2 : Demi-pamplemousse, Saumon grillé, Epinards, Riz, Crème caramel

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 3 : Tomate mozzarella, Risotto de parmesan, Pain, Mangue

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : **groupe viandes** _____

Repas 4 : Betteraves, Boulettes de bœuf aux herbes, Riz oriental, Fromage, Fraises

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 5 : Salade de chou-fleur, Maquereaux à la moutarde, Macédoine de légumes et de pommes de terre, Yaourt aux framboises

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 6 : Samossas au bœuf, Gnocchis aux poireaux, Fromage, Abricot

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : _____

Repas 7 : Pâtes carbonara, Escalope de poulet, Yaourt nature

Repas équilibré : Oui Non

Si non, indiquer le groupe manquant : **groupe fruits et légumes** _____

Pyramide alimentaire pour les sportifs

[14-16 ans]

Les recommandations nutritionnelles ne peuvent correspondre aux besoins spécifiques de chaque individu. D'où un florilège d'adaptations de la pyramide alimentaire : pyramide pour sportifs, pour végétariens, pour femmes enceintes, etc...

Les sportifs doivent notamment augmenter leur consommation d'aliments de 3 groupes alimentaires. A votre avis, quels sont ces 3 groupes ? Et pourquoi ?

Groupe alimentaire 1 : _____

Groupe alimentaire 2 : _____

Groupe alimentaire 3 : _____

Pyramide alimentaire pour les sportifs

[14-16 ans]

Les recommandations nutritionnelles ne peuvent correspondre aux besoins spécifiques de chaque individu. D'où un florilège d'adaptations de la pyramide alimentaire : pyramide pour sportifs, pour végétariens, pour femmes enceintes, etc...

Les sportifs doivent notamment augmenter leur consommation d'aliments de 3 groupes alimentaires. A votre avis, quels sont ces 3 groupes ? Et pourquoi ?

Groupe alimentaire 1 : _ **matières grasses** _

Groupe alimentaire 2 : _ **céréales** _____

Groupe alimentaire 3 : _ **boissons** _____

Réponse : Les sportifs doivent augmenter leur consommation en « matières grasses », en « céréales » et en « boissons ». Pour plus de détail : http://www.ssns.ch/wp-content/uploads/2016/10/Lebensmittelpyramide_Sport_F.pdf