

Les équivalences alimentaires

ALIMENTATION VARIÉE

Une équivalence alimentaire est le remplacement d'un aliment par un autre, à condition qu'ils aient des propriétés similaires d'un point de vue nutritionnel.

Des aliments équivalents peuvent appartenir au même groupe alimentaire, mais il existe des équivalences entre différents groupes.



Par exemple 10 grammes de fibres alimentaires sont contenus aussi bien dans 100 grammes de flocons d'avoine que dans 170 grammes de petits pois. Les équivalences permettent donc de manger de manière variée, tout en continuant à apporter les éléments essentiels à notre corps et en alternant les saveurs de nos repas.



100 g de flocons d'avoine
10 g de fibres



170 g de petits pois
10 g de fibres

Le choix des aliments dépend beaucoup de l'approvisionnement et des ressources financières, mais il est aussi fortement influencé par nos habitudes sociales, culturelles et religieuses. Et on ne peut pas non plus négliger que certains aliments consommés par les uns vont susciter le dégoût chez d'autres.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

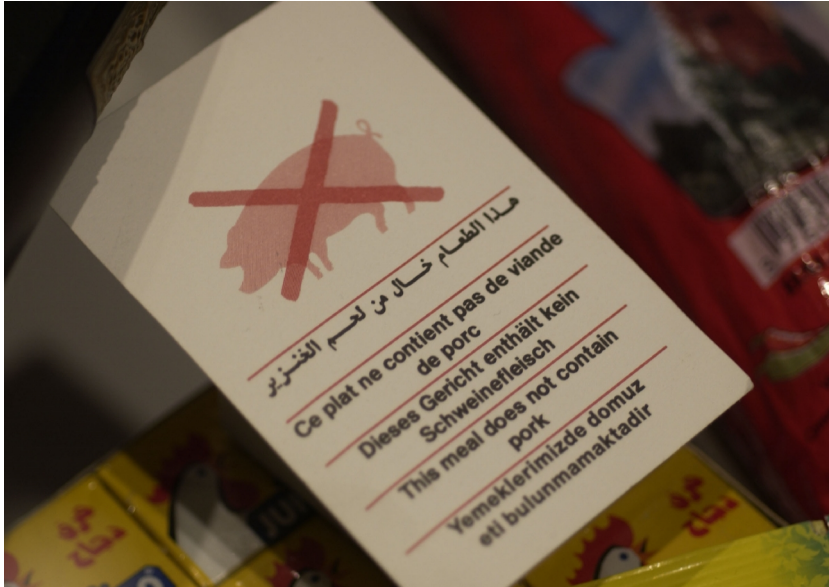
Les équivalences permettent de répondre à ces contraintes et de manger équilibré quels que soit les aliments à disposition, les interdits alimentaires ou les goûts de chacun. Imaginons par exemple que vous n'aimez pas certains fruits. Vous pouvez choisir entre une poignée d'abricots ou de cerises ou encore $\frac{1}{4}$ de melon.



Tous vous apporteront une quantité de glucides environ équivalente.

alimentarium academy

On choisit ou l'on doit parfois éviter certains aliments. Il peut s'agir de ne pas manger de viande pour des raisons philosophiques, ou de ne pas consommer de porc pour une raison religieuse ou ne pas consommer d'arachide à cause d'une allergie alimentaire par exemple.



Si ces interdits ne sont pas trop nombreux, la variété des aliments auxquels nous avons accès devrait nous permettre de manger équilibré et à notre faim.

Les équivalences alimentaires

Une équivalence alimentaire est le remplacement d'un aliment par un autre à condition qu'ils aient les mêmes...

- goûts
- propriétés nutritionnelles
- couleurs

Dans le cas d'une équivalence alimentaire, les deux aliments peuvent appartenir aussi bien au même groupe qu'à des groupes différents.

- Vrai
- Faux

En cas de régime alimentaire particulier ou d'allergie, les équivalences alimentaires permettent de manger varié et équilibré.

- Vrai
- Faux

Si je n'aime pas les petits pois et que je veux avoir un apport en fibres comparable, je peux choisir les flocons d'avoine.

- Faux
- Vrai

Pour avoir le même apport en calcium que 100 g de yaourt, je devrais manger 1 kg de viande.

- Faux
- Vrai

Une équivalence calcique est une recherche d'équivalence entre 2 aliments pour...

- les protéines
- le calcium
- les glucides

Combien d'huîtres dois-je manger, en moyenne, pour avoir le même apport en protéines que 100 g de viande de bœuf ?

- 10
- 50
- 1

Je n'aime ni le lait ni le yaourt, que puis-je manger comme bonne source de calcium ?

- Fromage
- Pâtes
- Fruits

Pour obtenir une équivalence énergétique entre le pain et les pommes de terre, je dois manger plus de pommes de terre. Combien ?

- 10 fois plus
- 3 fois plus
- 5 fois plus

Combien d'œufs sont nécessaires pour obtenir la même équivalence en protéines que les 100 g de viande d'un steak haché?

- 1
- 2
- 5

Réponses

Une équivalence alimentaire est le remplacement d'un aliment par un autre à condition qu'ils aient les mêmes...

- goûts**
Faux ! Bien essayé, mais ce n'est pas juste.
- propriétés nutritionnelles**
Bravo ! On parle d'équivalence alimentaire lorsque deux aliments ont les mêmes propriétés nutritionnelles.
- couleurs**
Faux ! Ce n'est pas juste.

Dans le cas d'une équivalence alimentaire, les deux aliments peuvent appartenir aussi bien au même groupe qu'à des groupes différents.

- Vrai**
Bravo ! Du moment que l'équivalence nutritionnelle pour le nutriment recherché est obtenue, l'aliment peut faire partie d'un autre groupe.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

En cas de régime alimentaire particulier ou d'allergie, les équivalences alimentaires permettent de manger varié et équilibré.

- Vrai**
Bravo ! C'est exact ! Tu évites ainsi certaines carences en nutriments.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Si je n'aime pas les petits pois et que je veux avoir un apport en fibres comparable, je peux choisir les flocons d'avoine.

- Faux**
Faux ! Essaie encore !
- Vrai**
Bravo ! C'est exact, car tu as l'équivalence en fibres alimentaires.

Pour avoir le même apport en calcium que 100 g de yaourt, je devrais manger 1 kg de viande.

- Faux**
Faux ! Essaie encore !
- Vrai**
Bravo ! La viande contient en moyenne 10 fois moins de calcium que le lait.

Une équivalence calcique est une recherche d'équivalence entre 2 aliments pour...

- les protéines**
Faux ! Essaie encore !
- le calcium**
Bravo ! C'est exact.
- les glucides**
Faux ! Essaie encore !

Combien d'huîtres dois-je manger, en moyenne, pour avoir le même apport en protéines que 100 g de viande de bœuf ?

- 10**
Bravo ! Les huîtres sont riches en protéines, mais moins que le bœuf.
- 50**
Faux ! Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les huîtres sont assez riches en protéines.
- 1**
Faux ! Les huîtres ne contiennent pas autant de protéines.

Je n'aime ni le lait ni le yaourt, que puis-je manger comme bonne source de calcium ?

- Fromage**
Bravo ! Le fromage est une très bonne source de calcium. Il en contient beaucoup plus que le lait ou le yaourt, mais attention il est aussi plus gras.
- Pâtes**
Faux ! Les pâtes sont principalement riches en glucides.
- Fruits**
Faux ! Les fruits sont principalement riches en fibres et en vitamines.

Pour obtenir une équivalence énergétique entre le pain et les pommes de terre, je dois manger plus de pommes de terre. Combien ?

- 10 fois plus**
Faux ! C'est beaucoup trop.
- 3 fois plus**
Bravo ! Comme les pommes de terre apportent trois fois moins d'énergie que les le pain, je dois en manger 3 fois plus.
- 5 fois plus**
Faux ! C'est trop.

Combien d'œufs sont nécessaires pour obtenir la même équivalence en protéines que les 100 g de viande d'un steak haché ?

- 1**
Faux ! C'est plus.
- 2**
Bravo ! Deux œufs sont équivalents à 100 g de viande pour la teneur en protéines.
- 5**
Faux ! C'est moins.

Equivalences en protéines

[11-13 ans]

Teneur pour 100g	Protéines (g)
Bœuf	18
Poulet	21
Thon	27
Œuf	13

Calculer les équivalences suivantes.

200g de bœuf apportent l'équivalent en protéines de :

_____ g de poulet

_____ g de thon

_____ g d'œuf

Réponses

Equivalences en protéines

[11-13 ans]

Teneur pour 100g	Protéines (g)
Bœuf	18
Poulet	21
Thon	27
Œuf	13

Calculer les équivalences suivantes.

200g de bœuf apportent l'équivalent en protéines de :

_____ **171**_ g de poulet

_____ **133**_ g de thon

_____ **277**_ g d'œuf