

Thème 1

Premiers pas dans l'alimentation



La faim

Qu'est ce que la faim ?

La faim désigne la **sensation** apparaissant après un certain temps **sans manger**, qui pousse un être vivant à **rechercher de la nourriture** et à se nourrir.

La faim est un ensemble de signaux envoyés par notre corps lorsque qu'il **manque d'énergie**.



Que ressent- on lorsqu'on a faim ?

Le ventre gargouille



Difficultés à se concentrer

Fatigue



Envie de manger

Quelles sont les conditions pour bien manger ?

- **Prendre le temps** de manger (minimum 20 minutes)
- Manger dans le **calme**
- Manger en étant **assis**
- Manger à **heures régulières**
- **Limiter l'activité physique** après avoir mangé

Cela permet la *relaxation* pour pouvoir écouter ses sensations et savoir si on a encore faim

Cela permet une *bonne digestion*

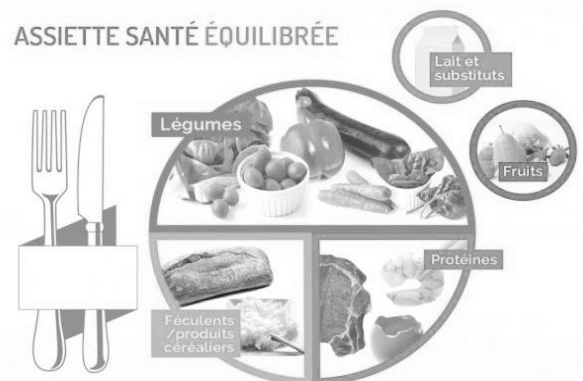
Les familles d'aliments

Qu'est ce qu'une famille d'aliments ?

Les aliments sont regroupés en familles, elles-mêmes rassemblées au sein de la **pyramide alimentaire**.



A quoi ressemble l'assiette parfaite ?



- 1/2 d'assiette de **légumes** cuits
- 1/4 d'assiette de **produits céréaliers/féculents**
- 1/4 d'assiette de **protéine** (Viande-Poisson-Œuf)
- 1 **produit laitier** (Yaourt-Fromage)
- 1 **fruit**

La pyramide alimentaire sert à regrouper les **7 familles d'aliments** et à connaître leurs fréquences de consommation

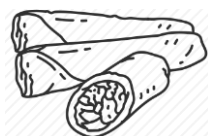


A TABLE !

Recette : Wraps au jambon et aux crudités

Ingrédients pour 1 wrap :

- ☐ 1 tortilla de blé
- ☐ 1/2 tranche de jambon
- ☐ ¼ Carotte
- ☐ ¼ Tomate
- ☐ 1 cuillère à soupe de Boursin
- ☐ 1 feuille de salade
- ☐ Un peu de ciboulette



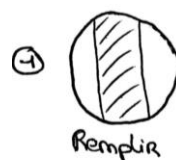
Matériel :

- ☐ 1 couteau
- ☐ 1 planche à découper
- ☐ 1 bol
- ☐ 1 économe
- ☐ 1 paire de ciseaux
- ☐ 1 cure-dent



Etapes de préparation :

- 1) Laver et essorer la salade.
- 2) Éplucher, laver et couper en batonnets les carottes.
- 3) Laver et couper les tomates en fines tranches.
- 4) Étaler la galette et la tartiner d'1 c. à soupe de Boursin au milieu de la galette dans le sens de la longueur, à la verticale.
- 5) Disposer la salade et le jambon au milieu, à la verticale.
- 6) Ajouter ensuite de carottes râpées et de tomates.
- 7) Pour le pliage, rabattre les côtés puis le bas et roulez du bas vers le haut (voir images). Rouler la galette bien serrée.
- 8) Puis couper en deux et faire tenir les wraps à l'aide d'un cure-dent.



Un mot sur l'association

Louise Rosier est une association qui sensibilise tous les enfants au bien-manger. Nous proposons des événements pratiques et ludiques comme des **stages d'éducation culinaire et de cuisine pendant les vacances scolaires** en partenariat avec des chefs.