

Questions des élèves de CM2 à Madame Blanc, diététicienne,

le 12 janvier 2018 et le 5 février 2018

À PROPOS D'ÉQUILIBRE...

1. Que faut-il manger pour avoir une bonne alimentation ? Esteban

À votre avis, quels sont les groupes d'aliments ? → **Les fruits/jus de fruits et légumes** : il faut en manger 5 par jour, donc quand peut-on les placer dans la journée ? → Pour les fruits et jus : à chaque repas, donc 3 fois par jour, et les légumes à midi et le soir... On peut les manger crus ou cuits (ils ont alors moins de vitamines et oligoéléments).

Les produits laitiers : 3 par jour.

Les féculents : pommes-de-terre, pain, pâtes, riz. Ils nous apportent de l'énergie.

Les produits sucrés : bonbons, chocolat, sucre, pâte à tartiner. Le sucre du fruit est meilleur que le sucre ajouté.

Viandes poissons œufs : apportent les protéines, pour les muscles, pour les cellules de notre corps.

Les boissons : eau, thés, café, sodas, etc.

Les matières grasses : il en faut pour le système nerveux, en petites quantités

Le sel est à part, pas dans un groupe.

2. Comment fait-on un repas équilibré ? Adrien

On y met tous les groupes vus précédemment en quantité adaptée **en fonction de nos besoins (âge, sexe, activité physique)**.

3. Est-ce que manger trop de légumes peut être mauvais pour la santé ? Yohan

Les légumes sont riches en vitamines et fibres. Elles servent à aller plus facilement aux toilettes. Ce groupe est **peu calorique**, donc il donne peu d'énergie, on peut en manger à volonté, mais pas seulement, sinon les autres besoins ne seraient pas couverts. C'est un aliment qui ne vous fera que du **bien**.

4. Est-il vrai qu'il faut manger de la soupe pour grandir ? Maxence

La soupe aide à avoir des vitamines, des fibres, elle est bonne pour la santé, mais elle ne va pas vraiment vous « faire grandir ». Le groupe qui fait grandir est celui des produits laitiers, avec le calcium. Il faut un autre élément avec le calcium, la vitamine D. Elle est activée par les rayons du soleil donc dans notre région on n'en a pas besoin sous forme d'apport supplémentaire.

5. Quel est LE meilleur aliment pour notre santé ?

Tous sont importants.

6. Comment pouvons-nous faire plus attention à notre alimentation ? Adam

Il faut connaître les 7 groupes d'aliments et puiser dedans, **manger surtout des produits non transformés**, car les choses ajoutées par les industries ne sont pas bonnes pour la santé. Il faut revenir à des aliments plus sains, sans colorants, sans choses ajoutées.

À PROPOS DES ALIMENTS...

1. Est-il vrai que manger beaucoup de **sucre** est mauvais pour la santé ? Jérémy

Les sucres rapides sont rapidement utilisés par le corps. Si on dépense peu d'énergie en étant peu actif, on prend du **poids**. L'énergie des sucres lents (féculents) est libérée plus lentement. Le sucre est un aliment « plaisir ».

Les personnes qui ont du diabète ont un pancréas qui ne fonctionne pas bien, c'est pour cela que la quantité de sucre mangée par ces personnes doit être surveillée.

2. Pourquoi le **coca** n'est-il pas bon pour la santé ? Arthur

Dans une canette, il y a 10 morceaux de sucre ! C'est beaucoup trop.

3. Pourquoi le **coca zéro** a-t-il toujours un goût de sucre ? Paul

Il y a de l'**aspartame**, c'est un édulcorant qui n'apporte pas d'énergie (calories).

4. Est-il vrai que le **sel** n'est pas bon pour le cœur ? Angela

Oui, il peut provoquer de l'hypertension, il est interdit pour les personnes qui ont des problèmes cardiaques. Même pour nous, le sel n'est **pas utile**. On peut mettre autre chose pour avoir du goût. Si tout au long de notre vie on fait des excès on peut avoir des problèmes plus tard, donc il faut faire attention dès le plus jeune âge...

5. Pourquoi les **agrumes** sont-ils plus acides que les autres fruits ?

C'est leur composition (L'acide citrique les rend acides), mais ils n'ont pas moins de sucre qu'un autre fruit.

6. Le **pain** est-il bon pour la santé ? Mathéo

Oui si on en mange raisonnablement.

7. Les **épices** sont-elles bonnes pour la santé ? Gabriel

Elles apportent du goût, elles n'apportent pas d'énergie. Ce n'est pas mauvais. Si elles sont trop fortes, on peut avoir des réactions.

8. Est-ce que les produits **bio** sont bons pour notre santé ?

Oui car ils ne contiennent pas les produits chimiques. C'est plus cher, car l'agriculteur produit moins qu'avec des produits chimiques.

9. Quels **aliments rares** les humains peuvent-ils manger (insectes, ragondins, vers de terre, ...). Émily

Dans certains pays on peut manger des insectes, des serpents mais je ne sais pas si c'est bon !

10. Quels sont les meilleurs **fruits** pour la **santé** ?

Tous sont bons. Certains sont un peu plus sucrés, comme la figue, le melon.

11. Est-ce qu'on peut manger des **fleurs** et sont-elles bonnes pour la santé ? Chloé

Certaines sont comestibles, d'autres non. Parfois on prend la graine, comme dans le tournesol.

12. Le **vin** est-il sucré ? Tom

Le vin est fait à partir du raisin, le sucre devient de l'alcool.

13. Pourquoi dit-on que le **café** et la **menthe** excitent ?

Dans le café, il y a la **caféine** qui excite, mais pour la menthe, elle a des vertus (qualités) : elle est rafraichissante, digestive, circulatoire, calmante, et c'est un tonifiant musculaire.

14. A quoi servent les **oméga 3** ?

Ce sont des acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer, donc apportés par l'alimentation. Ils ont un rôle de **prévention** de certaines maladies et du vieillissement. Ils sont bons pour le cœur, le cerveau, et font baisser le taux de mauvais cholestérol.

À PROPOS DES **MALADIES** ET DU FONCTIONNEMENT DU **CORPS HUMAIN**

1. Pourquoi n'a-t-on plus envie de manger quand on est **malade** ? Émily

On perd l'appétit. C'est sûrement pour éviter de trop dépenser d'énergie avec la digestion.

2. Qu'est-ce que l'**anorexie** ?

C'est une perte ou **diminution de l'appétit**. On n'a plus envie de manger à cause d'une maladie psychique ou autre (cancer par exemple).

3. Pourquoi a-t-on **mal au ventre** quand on mange trop ?

L'estomac est comme une **poche** ; si elle est trop remplie, ça fait mal.

4. Avez-vous déjà préparé des **régimes spéciaux** ?

Oui, pour les diabétiques, pour maigrir, ou pour des maladies du rein.

5. Comment les **calories** sont-elles évacuées dans le corps ? Louis

Notre corps utilise l'énergie pour fonctionner (métabolisme de base : respirer, cligner des yeux, etc.) mais aussi en fonction de l'**activité physique** : on a des besoins

différents selon que l'on est **filles ou garçon**, plus ou moins actif, plus ou moins **âgé** (croissance).

6. **Grossit-on si on mange trop de féculents ?**

Oui car ils apportent beaucoup **d'énergie**. Mais nous en avons besoin : c'est le **carburant** principal de notre corps.

7. **Pourquoi grossit-on du ventre ? Tom**

La graisse se place en fonction de notre corps, c'est différent selon qu'on est un homme ou une femme.

8. **Pourquoi ne doit-pas aller dans l'eau quand on a mangé ? Reese :**

En été, c'est pour éviter une **hydrocution** (perte de connaissance) à cause de la différence importante entre la température fraîche de l'eau et chaude de l'air.

9. **Comment perdre du poids (Siena, Florentin) ?**

Notre corps a besoin d'une certaine quantité d'énergie, à ne pas dépasser sinon on stocke des graisses. On peut perdre du poids en ne faisant pas d'excès, en faisant attention de manger beaucoup de fruits et légumes. Il faut aussi se dépenser, faire de l'activité physique. Il doit y avoir un équilibre entre ses besoins et l'énergie apportée par les aliments.

À VOTRE AVIS...

1. **Que pensez-vous des cantines scolaires ? Gabriel**

Par exemple, à Mouriès, ce qui est bien, ce sont les **repas faits sur place**, c'est une chance. Les produits sont frais, les menus sont variés, équilibrés : c'est bon pour vous. Dans d'autres villes il y a une cuisine centrale, c'est fait en grosses quantités et la qualité est moins bonne.

2. **Que pensez-vous des fast-foods ? Paola Geoffroy**

Ce qu'on y mange est très **gras**. On peut manger des frites (ou autres fritures) maximum une fois par semaine. Les fast-foods ajoutent aussi des **additifs** (produits ajoutés qui augmentent l'odeur, la couleur, l'appétence) pour conserver les aliments donc ce n'est pas très très naturel... Ce n'est pas une très bonne nourriture, mais on peut y aller **de façon occasionnelle**. Sur leurs emballages, il est écrit l'énergie apportée.

À savoir : 4 biscuits « Prince » valent un « big Mac » en énergie.

Les hamburgers végétariens des fast-foods sont sûrement moins caloriques car aux légumes mais attention à la mayonnaise, aux additifs.

On peut aussi **faire ses hamburgers soi-même**, c'est mieux car on peut choisir les ingrédients.

3. Pourquoi, dans les **hôpitaux**, la nourriture est-elle souvent en boîtes ?
Pour gérer la nourriture à l'avance, on cuisine en grandes quantités et on la garde plutôt sous-vide pour pouvoir distribuer en fonction des besoins.
4. Pourquoi mange-t-on différemment dans tous les **pays** ? Émily Angélie
Cela dépend de nos origines, de nos **traditions**, on n'a pas forcément les mêmes **aliments à disposition**. C'est bien de varier.
5. Que préférez-vous faire dans votre travail ? Nolann
Mon travail est très **varié**, car je peux travailler avec des enfants, des personnes âgées, des personnes malades. Ce que je préfère, c'est **aider** les personnes à combattre une maladie grâce à l'alimentation.
6. Quels sont pour vous les trois mots les plus importants pour l'alimentation ? Valentin
Plaisir de manger – équilibre – convivialité : c'est important d'être dans une bonne ambiance pour manger.
7. Connaissez-vous l'application **YUKA** ?
Cette application donne des informations sur la **composition** des aliments, y compris les **additifs** que l'on peut y trouver, ce qui est plutôt positif.
Les indications sont sur une base de 100 g de produit. Par exemple, 100g de chocolat contiennent beaucoup de sucre et de gras, donc sur l'emballage, une petite vignette rouge indique que c'est trop sucré, trop gras. Mais on ne mange pas 100g de chocolat normalement en une fois ! Le rouge indique seulement qu'il ne faut pas prendre cet aliment avec excès.
8. Que pensez-vous du « **Nutella** » ?
C'est un aliment **trop gras et trop sucré**. On peut le faire soi-même, comme ça on met ce que l'on veut dedans. L'huile de **palme** n'est pas mauvaise pour le corps, mais elle est tellement utilisée qu'on **déforeste trop** pour la produire.

Mme Blanc nous ensuite aidés à retrouver toutes les familles d'aliments dans quelques menus de la cantine. Il faut penser aux sucres, graisses, produits laitiers, ou féculents **cachés** dans certaines préparations !