

Je prends soin de moi

I. Inscris autour de la bulle ce que représente pour toi la question posée.

**C'est quoi,
prendre soin de soi ?**

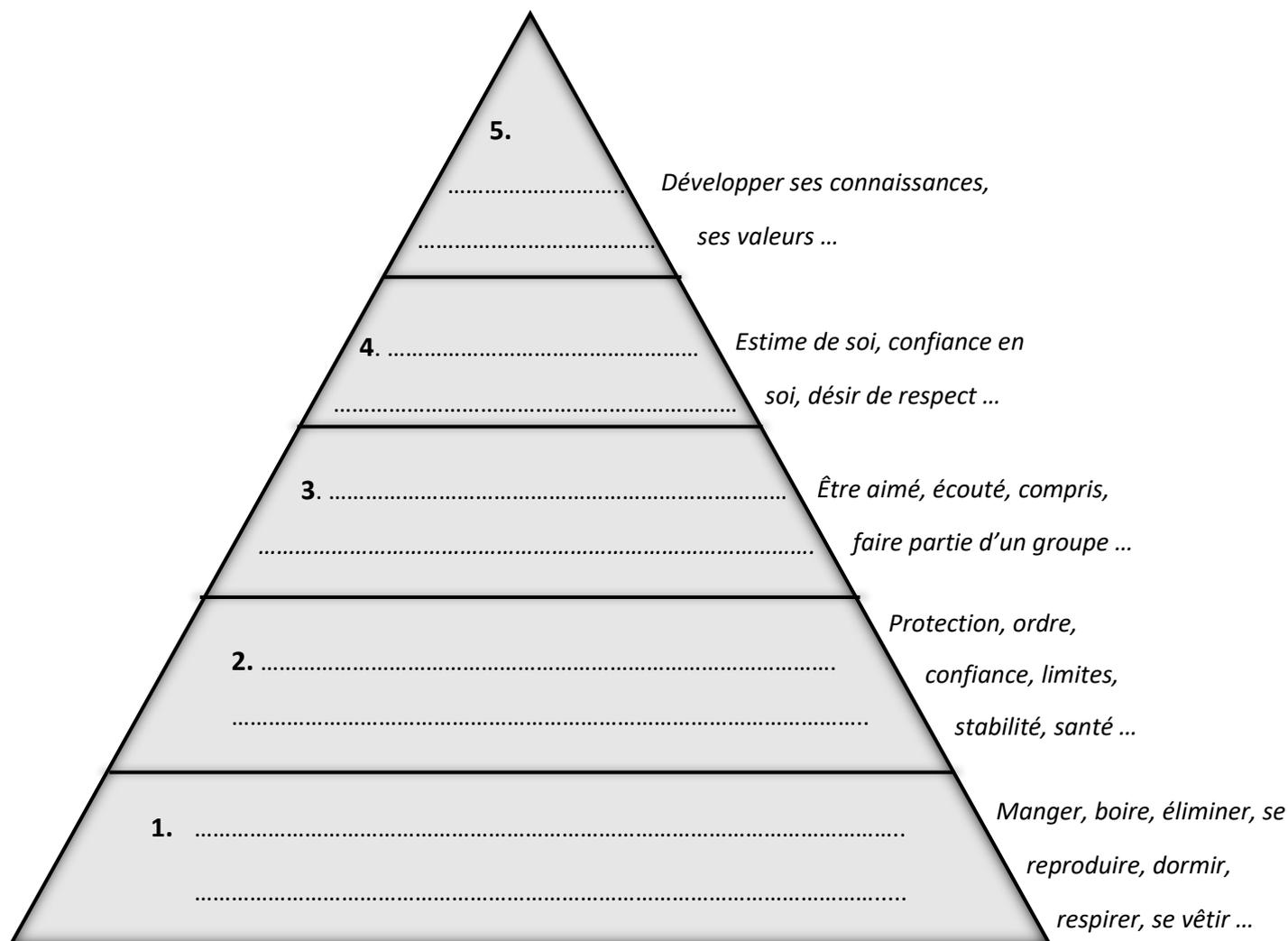
➔ Que signifie ce proverbe pour toi ?

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »

II. Ton alimentation

a. La pyramide des besoins de Maslow

1. Complète la pyramide : classe les besoins listés ci-dessous par ordre d'importance (le plus important se situant à la base de la pyramide).



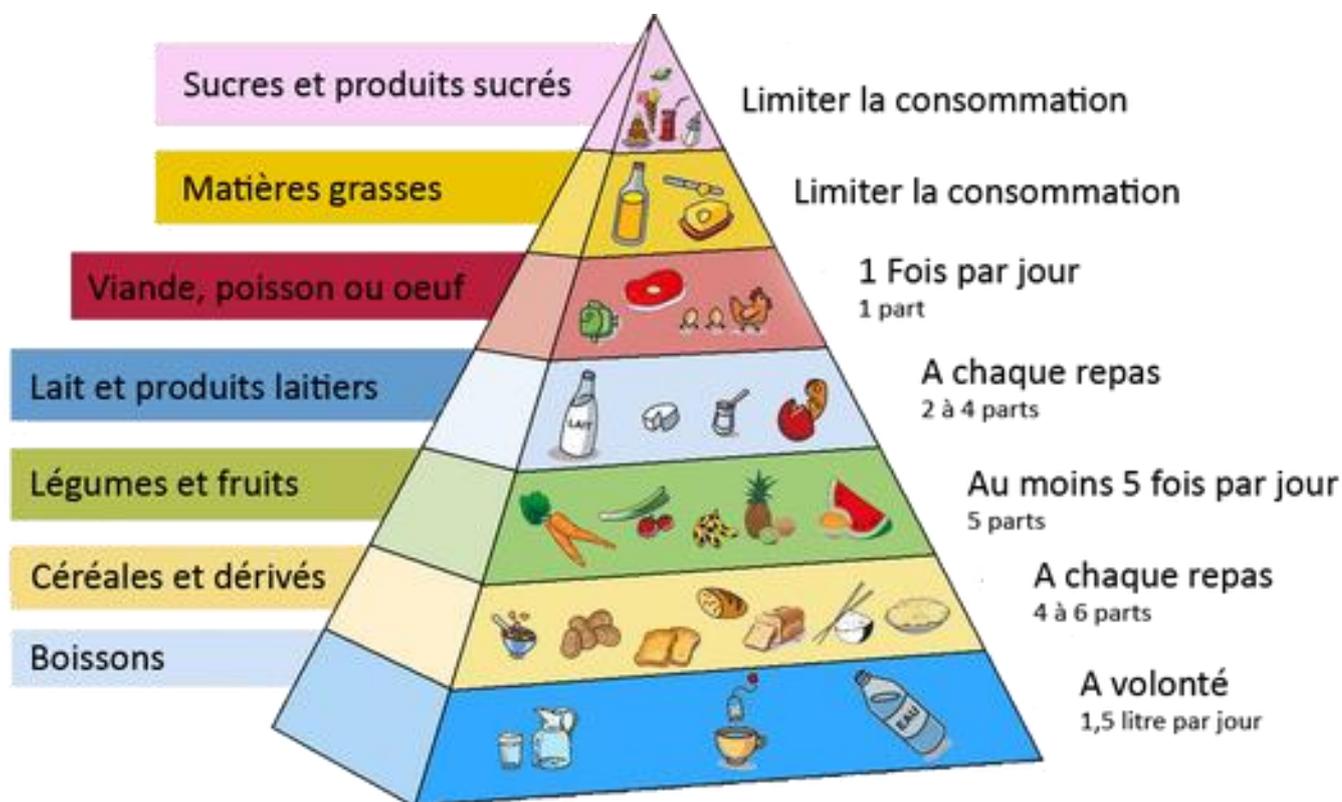
besoins de sécurité – besoins d'estime – besoins physiologiques –
besoins d'appartenance – besoins de s'accomplir

2. Où se situe l'alimentation dans la pyramide ? Que cela veut-il dire ?

.....
.....

b. Manger équilibré, c'est quoi ?

1. Compose les repas équilibrés de la journée grâce à la pyramide alimentaire. Quels ingrédients as-tu choisis ?



Petit déjeuner

10h

Repas de midi

16h

Repas du soir

2. Parmi les ingrédients suivants, trie ceux qui ne sont à consommer qu'occasionnellement de ceux qui font partie de l'alimentation de base.

Yaourt - Lait - œufs - soda - fruits - viande - glace - bonbons - Légumes - poisson - aliments frits (chips, frites, panures...) - eau - jus de fruits - pâte à tartiner

Alimentation de base	Occasionnellement

c. Les effets de la nourriture sur le corps

1. Vrai ou faux ?

- Il y a moins de sucre dans un jus de fruit que dans un coca. V – F
- Le beurre est un produit laitier. V – F
- La charcuterie peut remplacer la viande. V – F
- Il y a autant de calcium dans du lait entier que dans du lait écrémé. V – F
- Il y a plus de calcium dans les fromages à pâtes dures (comté, gruyère, gouda, parmesan...) V – F
- Tous les végétariens ont des carences. V – F
- Les aliments allégés font maigrir. V – F
- Les femmes et les hommes doivent s'alimenter différemment. V – F
- Les fruits et légumes surgelés perdent de leur valeur nutritionnelle. V – F

2. Réponses et explications du vrai ou faux.

- **Il y a moins de sucre dans un jus de fruit que dans un coca.**

FAUX !

	Soda au Cola	Jus d'orange	Jus de pomme
Calories (100 ml)	42	45	44
Glucides (100 ml)	10	9.6	10
dont Sucres (100 ml)	10	9.6	9.6

Il faut également savoir que les jus de fruits industriels et nectars sont encore plus sucrés !

- **Le beurre est un produit laitier.**

FAUX !

Le beurre est fabriqué à partir de la crème du lait mais ce n'est pas un produit laitier. Il fait partie des matières grasses. À savoir : le pain, naturellement pauvre en graisses, ne fait pas grossir. C'est ce que l'on met dessus qui fait grossir : beurre, rillettes, fromage, charcuterie...

- **La charcuterie peut remplacer la viande.**

FAUX !

La charcuterie est bien plus grasse et contient beaucoup de sel, nécessaire à la conservation du produit.

- **Il y a autant de calcium dans du lait entier que dans du lait écrémé.**

VRAI !

- **Il y a plus de calcium dans les fromages à pâtes dures (comté, gruyère, gouda, parmesan...)**

VRAI !

- **Tous les végétariens ont des carences.**

FAUX !

Tout comme un consommateur de viande, le végétarien doit varier et équilibrer son alimentation. Ainsi, les soi-disant carences liées à ce type de régime alimentaire ne sont pas fondées.

- **Les aliments allégés font maigrir.**

FAUX !

Lorsque l'on vous vante les mérites des aliments allégés, il faut bien avoir conscience que chaque élément retiré nécessite une compensation. 0% de gras rime donc souvent avec des taux de sucre plus importants. En effet, si l'on retire tout le gras d'un aliment, celui-ci devient

immangeable. On compense donc avec du sucre, du sirop de glucose ou de fructose ou avec des édulcorants artificiels. Le produit final est donc effectivement pauvre en graisses, mais pas nécessairement plus léger et n'aide pas forcément à [perdre du poids](#). Au contraire, le gras se digère bien plus lentement que les sucres, et diminue les risques de fringales.

- *Les femmes et les hommes doivent s'alimenter différemment.*

VRAI !

Même si l'alimentation de base des hommes et des femmes doit être sensiblement la même, les deux sexes ont des besoins nutritionnels différents, du fait de leurs différences physiologiques. Les hommes par exemple ont des besoins énergétiques souvent supérieurs car ils sont généralement plus grands, plus lourds et plus musclés. Les femmes adultes quant à elles, éliminent le fer lors du cycle menstruel et ont donc besoin d'apports plus conséquents que les hommes.

- *Les fruits et légumes surgelés perdent de leur valeur nutritionnelle.*

FAUX !

Si effectivement il n'y a pas plus riche en nutriment qu'un produit frais à peine cueilli, les [produits surgelés](#) n'en sont pas moins intéressants sur le plan nutritif. En effet, leurs nutriments sont "saisis" au moment de la surgélation et conservés jusqu'au moment de la consommation, ce qui n'est pas le cas des produits frais dont la qualité nutritionnelle s'appauvrit le temps du transport et de leurs différents séjours (entrepôts, magasins, stockage au réfrigérateur...).

3. Mais... C'est quoi un nutriment ?

Regarde la vidéo de *C'est pas sorcier* et complète ce texte lacunaire.

Les nutriments

Pour fonctionner correctement, le corps a besoin d' Ainsi, nous nous pour répondre à ce besoin.

Cette se mesure en joules, plus communément appelés

Les nutriments proviennent de notre Ce sont eux qui, au contact de l'..... nous fournissent notre énergie et qui permettent à notre corps de bien fonctionner.

III. Ton corps

a. Le sport

1. Parmi la liste de bienfaits ci-dessous, souligne en bleu ceux qui dépendent d'une activité sportive.

Meilleure qualité du sommeil

Anti-stress

Moyen de lutter contre le surpoids

Lutte contre les maladies

Renforce les os

Permet de vivre plus longtemps

Rend plus intelligent

Maintient le capital musculaire

2. Exemples de sports qui se pratiquent facilement

b. L'hygiène

Dans la liste des habitudes ci-dessous, trie celles qui sont ou ne sont pas à faire.

Se laver les mains avant le repas - gratter le cuir chevelu quand on se lave les cheveux - se ronger les ongles - aérer sa chambre - se brosser les cheveux - se démaquiller le matin - se laver les cheveux tous les jours - se brosser les dents avant de manger - se laver le visage au savon - avoir des ongles longs - se maquiller - s'épiler

À faire	À ne pas faire