

Rencontres APPN

Préparation en classe : pique nique et goûter équilibré

Éducation à la santé

Pique nique et goûter équilibré.

Voir livret manger bouger pour la santé – C2 (p10) et C3 (p17) et fiches en complément du livret sur le site USEP.

Vous trouverez en annexe :

Une fiche Goûter

Une fiche Pique-nique

Une fiche Hydratation

Ces fiches sont à adapter et peuvent constituer une référence pour conduire des activités adaptées au niveau des enfants.

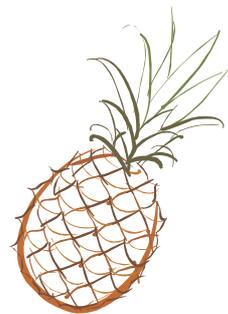
La fiche Hydratation est à destination des enseignants.

Pour ce domaine, si vous le jugez possible, faire prendre l'habitude aux enfants, lors des séances d'EPS, d'avoir une petite bouteille d'eau avec eux et de boire quand ils en ont envie.

Pour le pique-nique, nous vous suggérons d'adapter en la simplifiant la démarche suivante si vous le jugez réaliste :

1. Travailler en classe l'équilibre alimentaire (voir fiche pique-nique).
2. Débattre en classe de ce que peut être un pique-nique équilibré.
3. Demander en classe à chaque enfant de composer son pique-nique.
4. Faire valider et/ou amender le projet de l'enfant par les parents.
5. Rappeler peu de temps avant la rencontre les engagements pris.

Le Goûter



Le goûter est un repas important de la journée, il permet de « recharger les batteries » pour attendre jusqu'au dîner.

Équilibré, il permet ainsi de compléter les apports des autres repas de la journée.

Il se compose de 2 ou 3 familles d'aliments en fonction de l'appétit de l'enfant :



- un aliment de **la famille des fruits et légumes** (fruits crus, cuits, en compotes, en jus...)
- un aliment de **la famille des féculents** (pain, céréales, biscottes...)
- un aliment de **la famille des produits laitiers** (yaourt, lait, fromage blanc, fromage, petit suisse)

Et un verre d'eau, qui est indispensable pour l'hydratation de l'organisme.

Pour ne pas diminuer l'appétit au moment du dîner et perturber le rythme des repas, le goûter doit être pris au moins 2 heures avant le repas, et avec des quantités raisonnables.



Les aliments industriels type gâteaux, viennoiseries, brioche, barre chocolatée, pâte à tartiner, crème desserts, soda..., ne permettent pas d'avoir un goûter équilibré, car ils contiennent essentiellement des matières grasses cachées et des sucres ajoutés. Ces aliments « bonus », doivent être consommés occasionnellement pour le plaisir des enfants et non quotidiennement.



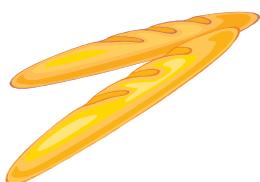
Par contre, un gâteau « maison » peut faire parti d'un goûter équilibré. Réalisé en famille il ne sera que meilleur et permet de partager des instants conviviaux.

Il n'y a pas d'âge pour prendre un goûter, cette pause « 4 heure » permet de se ressourcer et elle est bénéfique pour les enfants comme pour les adultes.



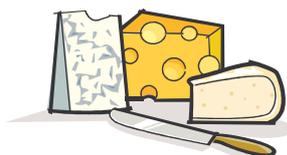
Des exemples de goûter

**Tartine de pain + carré de chocolat
1 yaourt**



**Riz au lait
1 verre de jus de fruits 100% fruits**

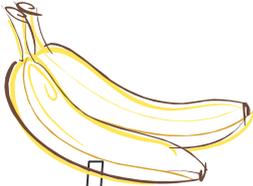
**Tartine de pain + 1 morceau de fromage
1 fruit**



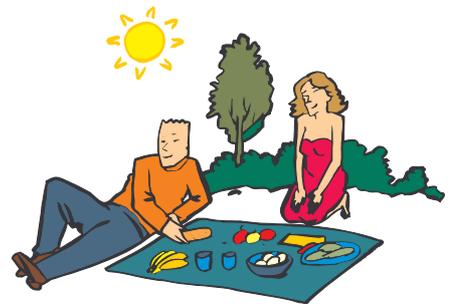
**1 part de clafoutis aux fruits maison
1 verre de lait**

**1 tasse de céréales avec du lait
1 compote**





Le pique nique



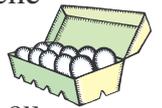
Le pique nique est un moment convivial, qui même prit en plein air répond à un équilibre alimentaire. Pour cela ce repas se compose des 7 groupes d'aliments :



- **Pains céréales, pommes de terre, légumes secs** : source d'énergie et d'assimilation lente les glucides complexes (sucres lents) seront la base alimentaire du pique-nique.

Ils peuvent être présents sous forme de salade composée avec des pâtes, du riz, du blé..., ou bien sous forme de sandwiches avec le pain, ou encore sous forme de cakes garnis.

- **Viandes, poissons, oeufs** : les protéines contenues dans ces aliments permettent la construction et l'entretien musculaire et leur richesse en fer fixe l'oxygène pour le distribuer aux cellules de l'organisme.



Ils seront consommés froid donc penser au rôti (de porc, de bœuf, de dinde...), au blanc de poulet, au thon et aux œufs durs dans les salades et les sandwiches.

- **Produits laitiers** : source essentielle de calcium indispensable pour la solidité des os.



Les fromages peuvent être introduits dans plusieurs préparations ou consommés tel quel. Penser aussi aux laitages (yaourt, fromage blanc, petit suisse...), notamment les yaourts à boire, qui se transportent très facilement.



- **Fruits et légumes** : apport de vitamines, de minéraux, ils sont bénéfiques pour la santé car ils protègent et contribuent fondamentalement au bon fonctionnement de l'organisme.



Les légumes (crus ou cuits) s'introduisent dans une salade composée, un sandwich, et peuvent également être consommés en bâtonnets. Les fruits s'apportent entier, en jus ou en compote. Ne pas oublier de favoriser les fruits et légumes de saisons.



- **Boisson** : permet l'hydratation de l'organisme et l'élimination des déchets.

Seule l'eau permet une bonne hydratation du corps et atténue correctement la soif.

Les **matières grasses** (beurre, huile ...) entrent dans la composition du pique-nique sous la forme d'un assaisonnement. Quant aux **produits sucrés** (boissons sucrés, bonbons, biscuits...) ils ne sont pas indispensables car ils seront certainement présents au cours d'un autre repas de la journée comme le goûter par exemple.

Quelques idées

○ Exemple de salades composées :

- avec un féculent :

- Blé, tomate, concombre, thon, dés de mimolette.
- Pâtes de couleurs, maïs, surimi, œufs
- Riz, poivrons rouge et vert, dés de jambon, dés d'emmental
- Taboulé oriental

- sans féculent :

- Salade de tomate et cœur de palmier
 - Roulé de jambon aux carottes râpées
 - Bâtonnets de crudités (concombre, carottes, choux, radis, tomates cerises...)
- accompagnés de sauces aux yaourts aromatisées (sauce yaourt/ciboulette, yaourt/moutarde, yaourt/Ketchup, yaourt/Curry...).

On peut également introduire des légumes en jus, comme le jus de tomate, ou les soupes de légumes froides.

○ Exemple de sandwiches :

Penser à utiliser toutes les variétés de pain, baguette, pains aux céréales, aux noix, au sésame et aussi au pain de mie plus facile à mâcher pour les plus petits.

- Pain, jambon, emmental, salade
- Pain, blanc de poulet au curry, salade, tomate
- Pain de mie, sauce tomate, blanc de dinde, concombre
- Pain aux noix, fromage de chèvre, salade
- Pain, thon, salade, tomate, concombre
- Pain, surimi, salade, œuf, tomate

On peut également faire des cakes variés (jambon, olives, surimi, tomate, chèvre...), facile à consommer en pique nique.

○ Les desserts :

Les fruits de saisons qui peuvent aussi être sous forme de salade de fruits, les compotes.

Les yaourts à boire, des bâtonnets de fromage accompagnés de confiture.

Les biscuits secs tout en évitant les biscuits contenant du chocolat.

○ La boisson :

Seule l'eau est la seule boisson qui hydrate correctement et répond aux besoins en eau du corps.



L'hydratation



Le corps ne peut pas vivre sans apport hydrique.

LES BESOINS JOURNALIERS SELON LES AGES

L'eau représente 60% du poids corporel d'un adulte.

Elle est plus faible chez la femme que chez l'homme : 51% contre 61%, nettement plus élevée chez le nouveau-né (75%) et le nourrisson (70% entre 2 et 6 mois), plus élevée chez les sujets maigres et plus faible chez les sujets obèses (la masse grasse étant pauvre en eau).

De ce fait, le besoin en eau varie physiologiquement en fonction de l'âge.

	Besoins en eau
Nouveau-né 1^{ère} semaine	100mL/kg de poids/jour
Nourrisson : entre 1 et 6 mois	90mL/ kg de poids/jour
Nourrisson : entre 6 et 18 mois	80mL/ kg de poids/jour
Enfant	
Adultes	1500mL/j
Femme enceinte	Supérieure à 1500mL/j

LES PERTES

Les pertes en eau s'effectuent par différents moyens :

- urines
- transpiration/sudation
- respiration

LES APPORTS

L'eau peut être apportée de différentes façons :

- eau de boisson : eau plate, gazeuse, thé, café, tisane
- eau contenue dans les aliments

Les apports varient en fonction de l'âge mais aussi en fonction des activités physiques pratiquées et de la température, de l'hygrométrie...



Activités physiques :

Pour éviter tout risque de déshydratation, il est conseillé de boire avant, pendant et après l'activité physique. Ceci permet de maintenir la quantité d'eau de notre organisme et d'améliorer les performances physiques.

Exemple de perte d'eau (température 20°C)

- 1h d'entraînement intense \Leftrightarrow 1 litre
- 1 match de foot \Leftrightarrow jusqu'à 4 litres

Période de chaleur :

En été, les températures sont plus élevées entraînant une perte en eau par sudation plus importante.

Il est conseillé de boire régulièrement et de proposer de l'eau de manière fréquente aux enfants et aux personnes âgées, qui ont une perception/sensation de soif diminuée.

DIFFERENCES AVEC BOISSON SUCREES

Les boissons sucrées sont considérées comme des boissons « plaisir », leur consommation doit rester occasionnelle et ceci pour diverses raisons :

- *Leur richesse en sucre* (sucre simple) entraîne une augmentation des apports énergétiques fournis à l'organisme et une augmentation des problèmes dentaires.
- *L'accoutumance au goût sucré* diminue la consommation et absorption de l'eau pure (goût neutre) ce qui entraîne une déshydratation.
- *La déshydratation lors des périodes d'activités physiques.* La consommation de boissons sucrées n'a pas d'effet sur l'hydratation de l'organisme. Les pertes en eau sont augmentées par la sudation mais celles-ci ne sont pas compensées ce qui entraîne une sensation de soif intense et une diminution des performances physiques.

L'eau reste pour tout le monde

la seule boisson indispensable et habituelle.