



Programme  
Alimentaire  
Mondial



# PROMOTION D'UNE ALIMENTATION SAINNE, EQUILIBREE ET DIVERSIFIEE

Guide pour les Educateurs  
des Ecoles Primaires en Tunisie  
Programme d'éducation à la nutrition

# Remerciements

Le Programme Alimentaire Mondial des Nations Unies (PAM), bureau de Tunisie, remercie tous les acteurs qui ont participé à l'élaboration du « *Guide de la Promotion d'une Alimentation Saine, Équilibrée et Diversifiée* », à l'intention des éducateurs des écoles primaires en Tunisie.

## Notamment :

- Nos partenaires financiers à savoir Fonds International pour le Développement Agricole (*FIDA*), et le Gouvernement tunisien à travers le Commissariat Régional du Développement Agricole (*CRDA*) de Siliana

## Nos collaborateurs

- Le Directeur du projet PROFITS auprès du Ministère de l'Agriculture, des Ressources Hydrauliques et de la Pêche (*CRDA Siliana*), *Monsieur Chokri Ouji*
- Le Directeur de l'OOESCO, *Monsieur Mohamed Mani*
- Le Directeur de la Formation, *Monsieur Sami Belhaj*
- Le sous-Directeur de la Vie Scolaire et des Affaires des Elèves du Cycle Primaire, du Ministère de l'Education (Commissariat Régional de l'Education à Siliana), *Monsieur Fawzi Barakati*
- Le sous-Directeur de la Direction de la Médecine Scolaire et Universitaire (*DMSU*), du Ministère de la Santé (Commissariat Régional de la Santé), *Monsieur Slim Guesmi*.
- L'Inspecteur de l'enseignement primaire, *Monsieur Hammouda Maaoui*
- Le Comité de pilotage à Siliana dont notamment les Inspecteurs, les Directeurs des écoles et les Instituteurs de l'enseignement primaires.
- La cheffe de service d'Etudes et Planification à L'Institut National de Nutrition et de Technologie Alimentaire (*INNTA*), *Professeure Jalila El Ati*,
- La cheffe de service de Formation & Information à l'*INNTA*, *Docteur Chiraz Beji*,
- Les Collègues du bureau régional du PAM au Caire
- Les Collègues du bureau du PAM Tunisie
- L'équipe de terrain à Siliana

# Tableau des Matières

<b>À qui est destiné ce guide</b> .....	<b>05</b>
<b>Contexte</b> .....	<b>07</b>
<b>Fiches thématiques</b> .....	<b>08</b>
<b>Chapitre 1 : Repères alimentaires et nutritionnels</b> .....	<b>09</b>
<b>Equilibre alimentaire</b> .....	<b>10</b>
<b>Apports nutritionnels conseillés pour enfants d'âge scolaire (6-11 ans)</b> .....	<b>11</b>
<b>Repères alimentaires</b> .....	<b>12</b>
<b>Place de la diète méditerranéenne dans l'alimentation des enfants d'âge scolaire</b> .....	<b>13</b>
<b>Pyramide alimentaire</b> .....	<b>14</b>
<b>L'alimentation rapide et ses effets sur la santé des enfants d'âge scolaire</b> .....	<b>15</b>
<b>Importance du petit déjeuner chez les enfants d'âge scolaire</b> .....	<b>16</b>
<b>Repas scolaire, repas à la mi-journée</b> .....	<b>17</b>
<b>Du jardin potager à l'assiette</b> .....	<b>18</b>
<b>Convivialité, cadre et temps du repas à l'école</b> .....	<b>19</b>
<b>Chapitre 2 : Alimentation spécialisée de l'enfant à l'école</b> .....	<b>21</b>
<b>Enfant pratiquant une activité sportive</b> .....	<b>22</b>
<b>Enfant ayant des allergies alimentaires</b> .....	<b>24</b>
<b>Enfant ayant un diabète</b> .....	<b>25</b>
<b>Enfant ayant une anémie ferriprive</b> .....	<b>26</b>
<b>Enfants ayant un surpoids/obésité</b> .....	<b>26</b>
<b>Enfants ayant eu une toxi-infection alimentaire collective</b> .....	<b>28</b>
<b>Chapitre 3 : Hygiène et sécurité sanitaire des aliments dans les cantines, les cuisines</b> .....	<b>31</b>
<b>Hygiène dans les cantines scolaires</b> .....	<b>32</b>
<b>Sécurité sanitaire des aliments dans les cuisines centrales et satellitaires</b> .....	<b>32</b>
<b>Alimentation et Environnement</b> .....	<b>33</b>
<b>Cantine scolaire en temps de la Covid19</b> .....	<b>34</b>
<b>2022   Promotion d'une alimentation saine, équilibrée et diversifiée</b>	<b>4</b>

## À qui est destiné ce guide ? Et comment l'utiliser ?

Ce document a pour objectif de favoriser la mise en place d'actions sur le thème de l'alimentation dans les écoles.

Ce guide a donc été élaboré en collaboration avec des établissements scolaires, les partenaires opérationnels et financiers afin de constituer un véritable outil d'aide à la formation et au renforcement des capacités des éducateurs ( instituteurs, animateurs...) sur la nutrition et l'alimentation dans les écoles et pour les enfants d'âge scolaire.

### CE GUIDE EST CONSTRUIT EN TROIS PARTIES

La première partie présente plusieurs thèmes possibles pour aborder l'alimentation.

Ces thèmes sont traités sous forme de

"fiches information" exposant des thèmes d'actualité.

La deuxième partie regroupe des situations à prendre en compte dans l'alimentation des enfants à l'école.

Des conseils sont exposés pour faciliter la mise en place d'une action alimentaire en cas de pathologies touchant l'enfant (anémie, obésité, diabète, allergie...).

La troisième partie définit la nécessité d'une hygiène et une salubrité des aliments, et de l'environnement du développement des aliments.

Pour une lecture facilitée et une utilisation pratique de ce guide, chaque partie est identifiable par une couleur.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité demande 1h00 de cours par classe et 2 h00 de travaux pratiques avec des groupes choisis par l'instituteur ou l'animateur :

- 1h00 de cours auprès des élèves sur l'importance du contenu des fiches et 2h00 de travaux pratiques (pour la composition d'un petit déjeuner équilibré par exemple, l'assemblage d'aliments pour répondre à une diète méditerranéenne par les élèves comme autre exemple).
- Après chaque cours, réalisation d'un quizz (10-20 questions) portant sur les cours. A la fin de l'année scolaire, un concours interclasse sera organisé afin de permettre aux élèves d'exprimer leur connaissance nutritionnelle d'une manière ludique.
- Une fiche est préparée (ci-après) pour faciliter cette activité en classe, dans le réfectoire, dans le jardin potager ou dans la cuisine de l'école.

Thème / Fiche : .....

Objectif général:	
Objectifs spécifiques	• .....
Participants:	• .....
Durée totale: Act 1	• .....
Durée totale: Act 2	• .....

DÉROULÉ DE LA FORMATION					
Activités de formation	Tâches	Produits attendus	Modalités	Supports	Durée
Brise-glace					
Les pré acquis / les attentes					
Regulations / rectifications possibles					
Activité 1					
Activité 2					
Evaluation de la formation					

Un canevas est à suivre et à rendre pratique après chaque thème pour faciliter le déroulement de la séance.

## Contexte

Chaque enfant/élève doit avoir accès, d'une part, à une alimentation sûre, diversifiée, en quantité suffisante, de bonne qualité gustative et nutritionnelle, issue d'une agriculture durable et, d'autre part, à un environnement qui facilite les choix alimentaires favorables pour la santé et la pratique au quotidien de l'activité physique tout en limitant les comportements sédentaires.

Les études récentes montrent que le surpoids et l'obésité tant chez les adultes que chez les enfants sont assez élevés en Tunisie. Ainsi les enfants d'âge scolaire souffrent aussi bien d'anémie<sup>1</sup> que de surcharge pondérale. L'enquête réalisée par l'Institut National de la Santé Publique, en 2002 dans la région de l'Ariana auprès d'écoliers âgés de 6 à 10 ans, a montré une prévalence de l'obésité de 5%<sup>2</sup>. En 2004, à Tunis, la prévalence de la surcharge pondérale chez un échantillon d'écoliers de 6 à 12 ans était de 7,4% pour les garçons et 9,8% pour les filles<sup>3</sup>. En 2014, la prévalence du surpoids (obésité incluse) était de 8,7% dans la ville de Sfax<sup>4</sup>.

D'autres indicateurs n'évoluent pas de façon favorable. La pratique d'activité physique est faible et reste très insuffisante chez les enfants et adolescents. Les comportements sédentaires ont fortement augmenté ces dix dernières années. La consommation de sel, ainsi que celle de sucre est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible. Les attentes sont donc fortes pour une meilleure qualité nutritionnelle de l'alimentation, mais au-delà, le consommateur devrait comprendre l'intérêt de la consommation de produits locaux, de saison, de qualité et exiger une grande transparence.

Il s'agit donc de promouvoir une alimentation ancrée dans le territoire en lien avec une agriculture résiliente tournée vers la transition agroécologique voire même biologique. Cette démarche passe par une approche cohérente de l'action publique permettant de mettre en perspective tous les enjeux attachés à notre alimentation, en s'appuyant sur l'ensemble des acteurs et des parties prenantes au sein de la chaîne alimentaire. De nombreuses actions seront engagées et poursuivies

pour faire évoluer l'offre alimentaire, lutter contre la précarité et le gaspillage alimentaire, favoriser la relocalisation de notre alimentation à travers la mise en place des circuits courts et de proximité, mais également renforcer l'éducation nutritionnelle et promouvoir notre patrimoine culinaire.

L'école, à travers les cantines et le repas scolaire, répond à une double exigence maintenir la qualité nutritionnelle des repas et mieux informer les parents, les enseignants et les différents acteurs de l'alimentation scolaire sur les questions liées à la sécurité alimentaire, l'hygiène et la sécurité sanitaire.

L'étude Siliiana-Sud qui analyse le niveau socioéconomique en relation avec le comportement alimentaire des enfants et les connaissances nutritionnelles des parents a montré :

### POUR LES PARENTS

- **32% des parents ont un Score de Consommation Alimentaire (SCA) faible/bas.** Ce sont les femmes qui ont enregistré le SCA le plus faible par rapports aux hommes (**38% vs 15% respectivement**). Par école, les parents des élèves de **l'école Harrya et Fondék Debliche enregistrent le SCA le plus faible (51% et 41% suivie de l'école El Fdhoul)**. Calculé par rapport au statut socioéconomique (SSE), plus le SSE est bas plus le SCA est faible.

- Sur un total de 260 mères (18-49 ans), **67% ont un Score de Diversité Alimentaire (SDA-F) non accompli**. Une variance importante a été relevée entre les différentes écoles avec un taux de SDA-F non accompli allant de **29% à l'école Bouabdellah à 90% à l'école Harrya**. Calculé selon le SSE, **plus le SSE est élevé plus le SDA-F est accompli**.

- Concernant les connaissances/attitudes et pratiques des parents notamment des mères sur les micronutriments: **3 principaux micronutriments étaient étudiés à savoir l'iode, le fer et la vitamine A.**

1 Institut National de Nutrition et de Technologie Alimentaire et UNICEF. ANEMIES EN TUNISIE Causes et Mesures d'Intervention. Direction des Soins de Santé de base. 2002

2 Ben Slama F. and all. Obésité et mode de vie dans une population d'écoliers de la région de l'Ariana. Tunisie Médicale 2002; 80(9): 542-547.

3 Bedoui M. La prévalence de l'obésité des enfants dans la région de tunis ; Ecole Supérieure des Sciences et Techniques de la Santé de Tunis. 2004.

4 S. Regaiieg et al. Prévalence et facteurs de risque du surpoids et de l'obésité dans une population d'enfants scolarisés en milieu urbain à Sfax, Tunisie. Panfrican Medical Journal. Vol.17 No. 1 (2014)

- **27,7% des répondants** déclarent ne pas savoir quels sont les membres les plus exposés aux risques d'anémie.
- **21%** déclarent que ce sont les **femmes en âge de procréation et 23%** déclarent que ce sont les **femmes enceintes**, suivis des **sujets âgés (13%)** qui sont les plus à risque d'anémie.
- **93% déclarent ne pas savoir comment prévenir la carence iodée, alors que 71% déclarent utiliser du sel iodé dans leur alimentation** quotidienne
- **Pour la vitamine A: 50% des répondants déclarent que c'est grave de manquer de vitamine A** contre 50% qui ne le pensent pas

## POUR LES ENFANTS

On n'a pas noté d'insuffisance pondérale et de maigreur chez les enfants d'âge scolaire étudiés par contre **on a relevé du surpoids et de l'obésité qui touche aussi bien les garçons que les filles:**

- Le surpoids est semblable entre garçons et filles (10,6% chez les garçons contre 11% chez les filles)
- L'obésité est de 7,6% chez les garçons et de 4,6% chez les filles
- Le retard de croissance a été aussi remarqué avec une prédominance masculine (7,3% chez les garçons contre 4,9% chez les filles).

## PAR ÉCOLE

Il ressort que c'est l'école **Sodga** où on remarque le plus de surpoids (11,8%) et d'obésité (21,6%) chez les élèves étudiés.

Quant au retard de croissance par école, il est de 8,3% à l'école **Bouabdellah** et 8,6% à l'école **Fondek Debbiche** (proche de la moyenne nationale),

## HABITUDES & COMPORTEMENT ALIMENTAIRES

Les repas des enfants comprennent des légumes et fruits mais restent au-dessous des recommandations qui insistent sur la consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour.

Dans notre étude, **86% d'enfants** ont pris leur petit déjeuner à la maison et **14% le prennent ailleurs ou n'en prennent pas**. Nos résultats ont montré aussi que plus on avance dans le grade/classe plus on ne prend pas de petit-déjeuner

La majorité des enfants se dépensent pendant les récréations et l'heure du déjeuner en plus du chemin parcouru pour arriver à l'école (**5km en moyenne**),

## RECOMMANDATIONS

**Au vue de ces résultats,**

**une éducation nutritionnelle associée**

- à la promotion d'une alimentation saine
- à une activité physique en milieu scolaire adaptée
- à une prévention de la progression du surpoids et de l'obésité chez les enfants
- à une prévention de la tendance au retard de croissance est à conseiller

Travailler sur les outils d'éducation nutritionnelle et la communication en général pour démontrer:

- \* **L'importance d'une alimentation saine, équilibrée, variée, diversifiée et suffisante**
- \* **L'importance du petit déjeuner pour les écoliers de classes supérieures**
- \* **Les bénéfices de manger 5 fruits et légumes par jour**
- \* **Informez les femmes sur les risques liés aux carences en micronutriments et le manque de diversité alimentaire (femmes en âge de procréation)**
- \* **Valoriser les produits de terroirs à savoir les légumes et fruits**
- \* **Mettre en évidence le repas scolaire comme une contribution à la couverture des besoins des enfants et comme modèle d'équilibre alimentaire**

## Fiches thématiques

Ce document présente 20 "fiches thématiques".

Chaque fiche propose :

- Un encadré dans lequel on peut trouver "l'objectif" le «public cible» et la synthèse de «l'essentiel des connaissances sur le thème décliné».
- Un canevas qui organise le thème et agit comme fil conducteur pour mener la formation sur ce thème est présenté à la fin de chaque thème
- Une fiche d'évaluation concernant le guide est présentée à la fin du document ainsi que des «liens» avec les thèmes traités (références, outils éducatifs et pédagogiques) ...

# CHAPITRE 1

## Repères alimentaires et nutritionnels

## Equilibre alimentaire

### OBJECTIFS

Rendre les élèves capables de construire un plateau équilibré et apprécier le plat équilibré de la cantine scolaire

### PUBLIC CIBLE

Les élèves et le personnel de l'établissement scolaire y compris celui de la cantine scolaire

#### Petit- Déjeuner

(voir fiche petit déjeuner)

#### Collation

Les enfants d'âge scolaire n'ont pas besoin, comme les adolescents, de collation matinale sauf en cas d'activité physique importante.

Pour les enfants prédisposés au surpoids et à l'obésité, ainsi que pour tous les enfants d'âge scolaire, il est conseillé de se suffire de la collation de l'après-midi et d'éviter celle du matin surtout si l'enfant a bien pris son petit déjeuner.

En cours d'après-midi, le goûter est important à cet âge et doit apporter environ 10% des apports énergétiques de la journée, soit 200 Kcalories pour un enfant de 9 ans par exemple.

Ceci peut être fourni par 50 g de pain (1/4 de baguette) et 15g de chocolat. Il ne faut pas oublier le lait, les produits laitiers ainsi que les fruits, qui peuvent trouver leur place aux goûters. Il vaut mieux éviter les boissons sucrées.

### ALIMENTS PRÉFÉRABLES À CONSOMMER LORS D'UNE COLLATION

Pain, fromage, fruits frais ou secs, produits laitiers, chocolat noir en tablette sont à consommer de préférence. Ces aliments répondent aux besoins énergétiques.

A l'inverse, les viennoiseries, sodas, sucreries sont des aliments à éviter car ils contiennent beaucoup de glucides et de lipides et peu de protéines, vitamines et minéraux.

#### Déjeuner et Dîner : deux repas principaux

- Il est conseillé de proposer des aliments variés. C'est une bonne habitude pour le présent et pour l'avenir et cela apprend à développer le goût de l'enfant. Si l'enfant mange à la cantine à midi, il faut lui demander ce qu'il a consommé pour varier les repas du soir.

### DIFFÉRENCE ENTRE COLLATION ET GRIGNOTAGE

Une collation doit répondre à un état de faim et donc à un besoin énergétique alors qu'un grignotage est motivé par une recherche de plaisir qui se fait sans faim. Le grignotage augmente l'apport énergétique alors qu'il est déjà suffisant.

## Apports nutritionnels conseillés pour les enfants d'âge scolaire

A l'âge scolaire, l'alimentation de l'enfant répond à plusieurs objectifs:

- Assurer la croissance et le développement du corps;
- Assurer le développement du cerveau qui est très rapide, particulièrement jusqu'à 6 ans
- Assurer une bonne santé à court terme et aussi pour l'âge adulte, en prévenant les risques d'obésité, d'hypertension artérielle ou encore d'athérosclérose
- Satisfaire des besoins affectifs et sociaux liés à l'alimentation.

### OBJECTIFS

Sensibiliser les enseignants à l'importance de l'alimentation à l'âge scolaire

### PUBLIC CIBLE

Tous les élèves

### APPORTS RECOMMANDÉS SUR UNE JOURNÉE

- Une alimentation diversifiée : dans la mesure où il n'existe pas d'aliment complet, il est important d'avoir une alimentation diversifiée de manière à couvrir l'ensemble des besoins et à éviter les carences vitaminiques ou minérales.
- Les ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en calories sont proportionnellement plus élevés que chez l'adulte à cause de la croissance.
- Les ANC en protéines restent élevés mais diminuent relativement entre la petite enfance et l'adolescence.
- Les besoins en lipides sont modérés et les apports glucides sont souvent beaucoup plus importants.
- Les apports conseillés en vitamines, notamment en vitamine D, sont en général couverts chez l'enfant d'âge scolaire ayant une alimentation et un mode de vie normal.
- Les besoins en calcium sont nettement accrus en période de croissance.
- Le besoin en fer des enfants augmente à l'adolescence chez les filles.
- Qualité et quantité : Voir le tableau ci-après  
"Repères de consommation correspondant aux objectifs du Programme National Nutrition Santé".

## REPÈRES DE CONSOMMATION CORRESPONDANTS AUX OBJECTIFS DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	A chacun des principaux repas et aux collations. crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	Favoriser les aliments céréaliers complets. • Privilégier la variété.
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour	• Privilégier la variété des produits laitiers • Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés: ricotta, edam
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	• Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. • Poissons : au moins 2 fois par semaine, en évitant les fritures. • Poulet sans peau. • Oeufs en préparation ou cuits mais pas en friture
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de soja, de Colza...) • Favoriser la variété • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, smen, crème fraîche...) et éviter la margarine
Produits sucrés	Limiter la consommation	Attention aux boissons sucrées. • Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, Chamia...)
Boissons	De l'eau à volonté	Au cours et en dehors des repas. • Limiter les boissons sucrées (soda et boisson au jus) et éviter les excitants (thé, café forts et boissons énergisantes)
Sel	Limiter la consommation	Préférer le sel iodé. • Ne pas resaler avant de goûter. • Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. • Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés, les chips et biscuits salés, les variantes et les salaisons.
Activité physique	Les enfants devraient pratiquer au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique et ce, tout au long de la semaine.	A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo, sauter à la corde...)

## Alimentation ou Diète Méditerranéenne

### OBJECTIF

Mettre en évidence les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne

### PUBLIC CIBLÉ

Tous les élèves

### PRINCIPES

L'alimentation méditerranéenne est présente dans l'ensemble du bassin méditerranéen, sous diverses formes. Cette alimentation se caractérise par une consommation importante et variée de légumes et de fruits, frais et secs, cuits et crus, de céréales et de légumineuses (plantes dont le fruit est une gousse : pois, haricots, lentilles...), une faible consommation de viande rouge, sauf un peu de viande ovine mais du poisson, très peu de lait et de beurre, mais des fromages frais ou des yaourts, des lipides ajoutés sous forme d'huile d'olive et des assaisonnements d'herbes et épices variés. D'un point de vue nutritionnel, on peut dire que l'alimentation méditerranéenne est riche en nutriments bénéfiques et plutôt pauvre en aliments et nutriments généralement associés au risque de maladies chroniques dégénératives :

- Alimentation riche en acide gras monoinsaturé et pauvre en acides gras saturés : protection contre les maladies cardio-vasculaires,
- Alimentation riche en fibres et micro constituants des plantes (vitamines et minéraux) : diminution du risque de cancers et des maladies cardiovasculaires.

### L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE AU FIL DES JOURS

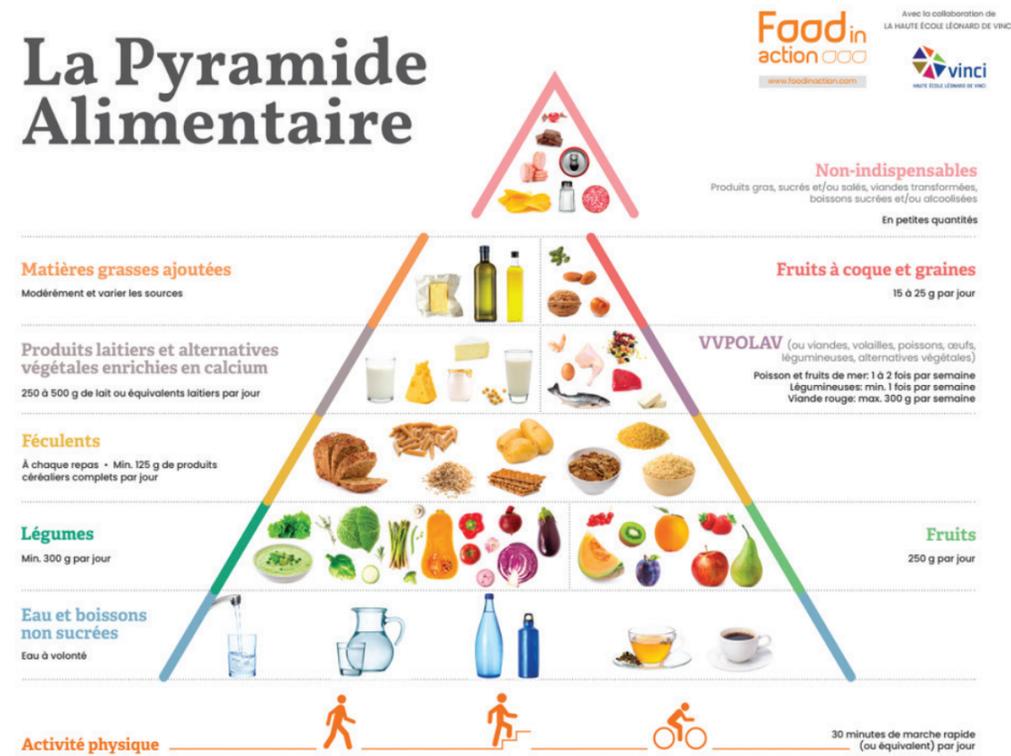
la pyramide ci-après est formée de 7 parties,

- une pour chaque jour de la semaine, avec, au centre, les aliments que l'on retrouve quotidiennement: le pain, de préférence complet, l'huile d'olive, laquelle avec un peu d'huile de colza est la seule graisse ajoutée.
- Le sommet de la pyramide : il est convenu que les aliments placés au sommet sont ceux qui doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base sont ceux que l'on doit consommer avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité.

### PRENDRE DE BONNES HABITUDES

- Insister pour que l'enfant prenne un bon petit déjeuner. Prévoir assez de temps et le prendre avec lui.
- Donner les repas à heures fixes et interdire le grignotage en dehors des repas, notamment devant la télévision.
- Limiter les viennoiseries, gâteaux, pâtisseries et bien sûr les sucreries. Sans supprimer le chocolat, faire qu'il reste "exceptionnel".
- Ne pas laisser l'enfant manger tout seul car c'est un peu triste. Il est important d'associer le repas à un moment d'échange avec les autres. C'est aussi l'occasion d'apprendre un minimum de "savoir manger" dans la convivialité.
- Ne pas forcer l'enfant aux repas. S'il mange peu, le laisser se servir tout seul pour qu'il évalue ses rations et finisse son assiette. L'enfant mange selon ses besoins : s'il grandit et se développe normalement, c'est qu'il est suffisamment nourri. Quand un enfant ne mange pas, c'est qu'il n'a pas faim, en dehors du cas où il est malade. Il ne faut pas dramatiser le manque d'appétit lors d'un repas, mais par contre ne pas laisser l'enfant grignoter avant le prochain repas.
- Ne pas oublier de boire suffisamment (de l'eau, environ 10 verres par jour).
- Encourager l'exercice physique et limiter les heures d'inactivité corporelle.

# La Pyramide Alimentaire



## Alimentation rapide et ses effets sur les enfants d'âge scolaire

### OBJECTIF

Mettre en évidence les déséquilibres et les dangers d'un repas "Fast-food" ou de l'alimentation rapide fréquente

### PUBLIC CIBLÉ

Tous les élèves

### PRINCIPES

Ce type d'alimentation consommé de manière occasionnelle n'est pas problématique. En revanche, si la consommation devient trop fréquente, un risque de déséquilibre nutritionnel est à craindre.

Casse-croûtes, pizzas, frites ont un grand succès auprès des élèves. Ils trouvent dans ce type de restauration plusieurs avantages comme la rapidité du service, le prix modéré, la constance des produits proposés aussi bien dans le temps que dans l'espace. Cette alimentation est particulièrement riche en graisse et en sel.

L'excès de lipide est un facteur de risque des maladies cardio-vasculaires et de l'obésité. L'important est de savoir équilibrer les apports sur une semaine. Si les autres prises alimentaires compensent le déséquilibre d'un repas de restauration rapide, il est possible d'avoir une alimentation satisfaisante.

Il faut veiller à consommer des fruits et légumes et des produits laitiers frais (yaourts, fromages blancs) et aucun autre produit gras au cours des repas suivants.

### Matières Grasses

- Modérément et varier les sources

### Fruits À Coque Et Graines

- 15 à 25g /jour (poignée)

### Féculents

- A chaque repas et préférer les céréales complètes

### Légumes

- Minimum 300g par jour

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5\\_31558](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_31558)

