

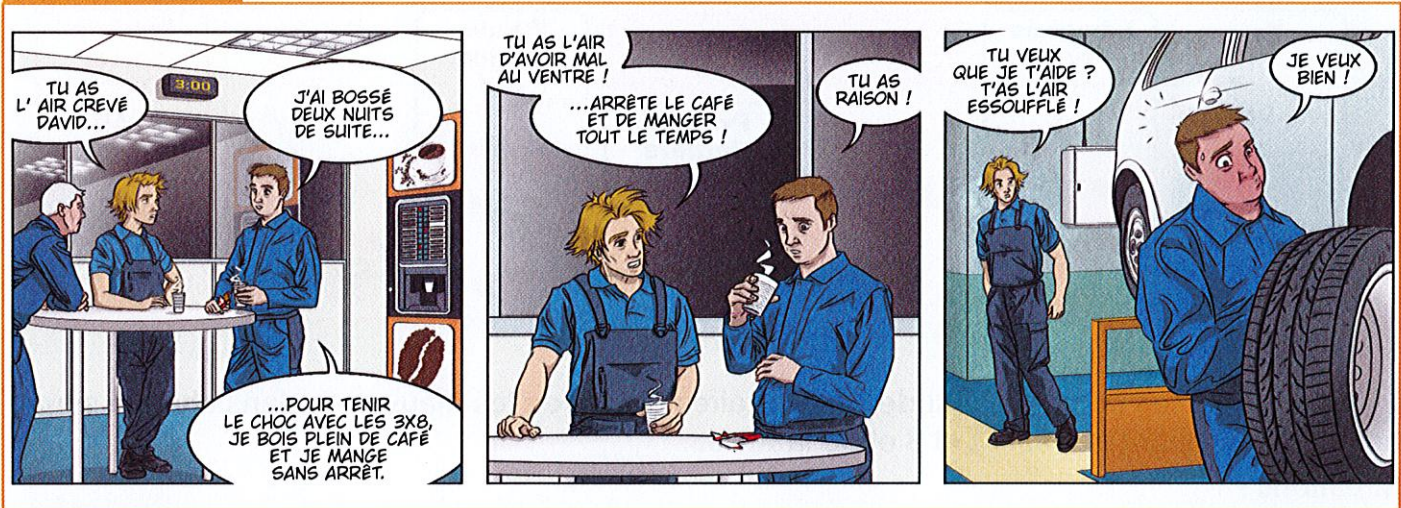
SÉQUENCE

2

Une alimentation adaptée à son activité

Objectif de la séquence : Je dois être capable d'adopter un comportement alimentaire responsable et adapté à mon activité.

Situation



J'analyse la situation

Identifiez le problème posé dans la **situation** en choisissant la proposition correcte.

- Comment s'habituer aux 3 x 8 ?
- Comment adapter son alimentation à son activité professionnelle ?
- Comment faire pour rester éveillé toute la nuit ?

Identifiez les éléments de la **situation**.

Quoi ? Quelle est l'origine du problème ?

.....

Qui ? Qui est concerné par le problème ?

Où ? Où apparaît le problème ?

Comment ? Comment apparaît le problème ?

.....

Pourquoi ? Pourquoi faut-il résoudre le problème ?

.....

Je mobilise mes connaissances

Activité 1 La structure des repas

1 Citez les 7 groupes alimentaires présents dans le **doc. A**.

2 Citez les deux groupes alimentaires qu'il faut limiter.

Doc. A Les 7 groupes alimentaires



3 **Soulignez** les bonnes habitudes alimentaires et **barrez** les mauvaises dans chaque situation en vous aidant des **doc. A** et **B** et de la **vidéo**.

Situations :

Amina, 16 ans, lycéenne

Durant ses stages, Amina n'a pas le temps de prendre son petit-déjeuner car elle commence tôt. Elle se rattrape le midi en mangeant un hot-dog frites et une pâtisserie. Le soir, elle dîne vers 20 h avec ses parents, le repas est composé en général de crudités, viande, riz ou pâtes et fruit en dessert.



Jérôme, 32 ans, électricien

Après un petit-déjeuner copieux (fruit, tartines beurrées et café), il part vers 6 h au travail. Pour finir plus tôt, il ne déjeune pas mais grignote tout au long de la journée. Le soir, vu qu'il a la flemme de se préparer à dîner, il se fait souvent livrer une pizza ou un panini et du soda.

Doc. B Menu type conseillé

Consacrer 30 minutes à chaque repas !

Au petit-déjeuner :

Au déjeuner :

Au goûter, en cas de petite faim :

Au dîner :

Vidéo

L'équilibre alimentaire d'une journée

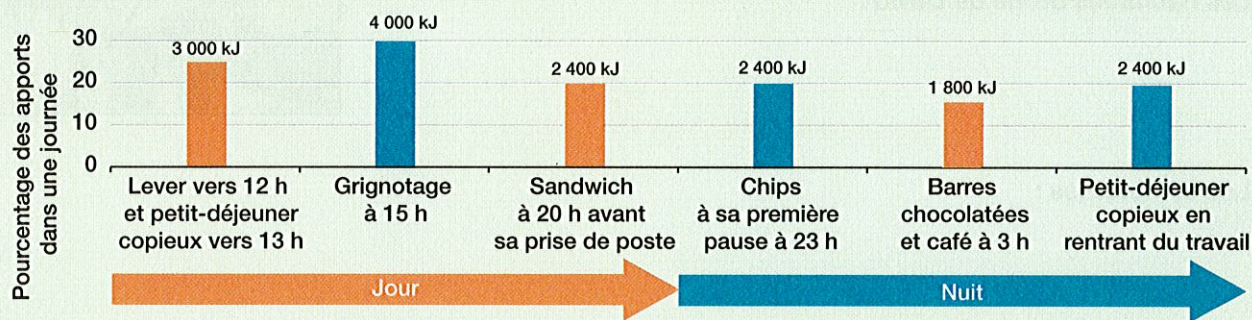
lienmini.fr/3871-02

Activité 2 La répartition des repas

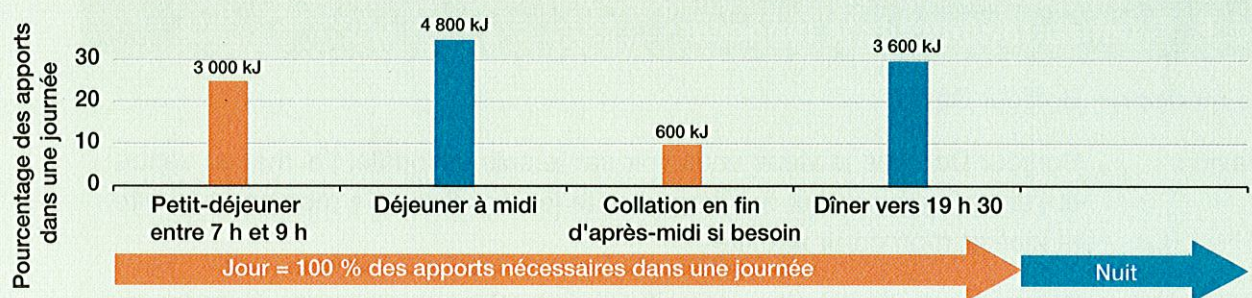
Pour fonctionner, le corps dépense l'énergie fournie par la nourriture. On mesure cette énergie en kilojoules (kJ). Les besoins varient selon la taille, le poids, l'activité, l'âge de l'individu...

- 4 À partir des **doc. C et D**, **comparez** le nombre de repas pris par David et le nombre de repas qu'il devrait consommer.

Doc. C La répartition des repas de David (quand il est posté de nuit)



Doc. D La répartition conseillée des repas



- 5 **Indiquez** le nombre de kilojoules (kJ) que contiennent les repas de David et le nombre de kilojoules qu'il devrait consommer lors de ses repas.

- 6 À partir du **doc. E** et de la **situation** de départ, **expliquez** pourquoi David a pris du poids, contrairement à son collègue.

Doc. E Apports et dépenses

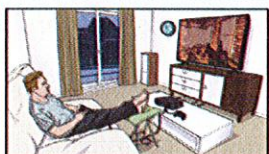
Collègue de David

Poids stable



David

Prise de poids

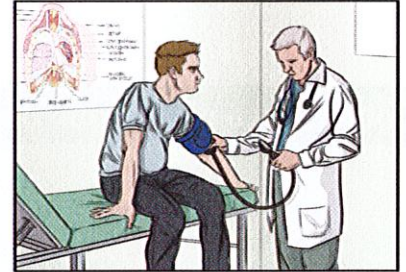


Activité 3 Les conséquences des erreurs alimentaires

David, inquiet pour sa santé, décide d'aller voir le médecin, il prend rendez-vous.

7 Remplissez la fiche sur l'état de santé de David ci-dessous, à partir du **doc. F**.

Fiche sur l'état de santé de David



→ Les habitudes de vie de David :

.....
.....

→ Les symptômes :

.....
.....
.....

Doc. F Consultation chez le médecin

Le médecin : Bonjour David.

David : Bonjour Docteur, je viens vous voir car je suis essoufflé, j'ai mal au ventre et j'ai mal aux genoux quand je monte les escaliers. Je me sens très vite fatigué et mon cœur bat vite.

Le médecin : D'accord, nous allons te peser. Tu as pris 10 kg depuis notre dernière visite... As-tu arrêté la boxe ?

David : Oui, j'ai arrêté. Avec mes horaires décalés en 3 × 8, ce n'est pas facile de reprendre le sport. En plus, j'ai du mal à m'endormir le soir et j'ai du mal à respirer dès que je fais un effort. J'avoue aussi que je joue en ligne très tard en grignotant.

Le médecin : Il faut reprendre tout ça en main. Tu as de mauvaises habitudes, ce qui explique ta prise de poids. Sache que le surpoids peut entraîner, entre autres, du diabète et des maladies cardiovasculaires.

David : C'est quoi le diabète ?

Le médecin : C'est quand ton taux de sucre dans le sang est trop élevé... Je vais t'expliquer : ta prise de poids te demande plus d'efforts pour marcher, c'est pour ça que tu as des difficultés respiratoires. Cet essoufflement provoque à la fois une augmentation des battements du cœur et des douleurs musculaires, car ton squelette supporte trop de charge. Dans certains cas, des cancers peuvent même se développer.

David : Il faudrait que je change de travail, alors ?

Le médecin : Pas du tout ! Tu dois juste avoir une hygiène de vie plus saine.

Activité 4 Les mesures personnelles et collectives

- **Mesures collectives** : mesures prises à l'initiative de l'employeur au sein de l'entreprise pour protéger la santé physique et la sécurité des travailleurs de son établissement.
- **Mesures personnelles** : mesures prises par l'individu lui-même pour sa propre sécurité et sa santé physique.

8 Nommez, pour chaque exemple ci-dessous, le type de mesure dont il s'agit : mesure individuelle ou mesure collective.



- Maintenir au besoin les collations mais mieux vaut favoriser les fruits.
- Mettre à disposition des fontaines à eau.
- Consacrer 30 minutes à chaque repas pour favoriser la digestion.
- Proposer des produits de qualité dans les distributeurs automatiques d'aliments et/ou de boissons.
- Privilégier un petit-déjeuner léger pour faciliter le sommeil à la fin d'un poste de nuit.

Je propose des solutions

Proposez des solutions pour résoudre le problème rencontré par David pour la nuit de travail suivante en complétant le tableau.

Habitudes de David	Solutions proposées pour la nuit de travail suivante
Au lieu de prendre un petit-déjeuner vers 13 h	Manger un au lever.
Au lieu de grignoter vers 15 h	Manger un Éviter les aliments
Au lieu de prendre un sandwich à 20 h avant sa prise de poste	Prendre un avant sa prise de poste.
Au lieu de consommer des barres chocolatées, des chips et du café lors de ses pauses	Prendre un petit sandwich et un en dessert. Boire de Éviter les
Au lieu de prendre un petit-déjeuner copieux en rentrant du travail	Prendre un petit-déjeuner avant de se coucher.

Proposez des solutions pour adopter une meilleure hygiène alimentaire pour chaque situation ci-dessous en complétant le tableau.

Situation professionnelle	Horaires	Menus quotidiens	Solutions
Maçon 	8 h-16 h Pause déjeuner : 30 minutes	Sandwich saucisses-frites	Sandwich comprenant et des
		Chips	Éviter les aliments et
		Pas de dessert	Dessert :
		Bière	Boisson :
Secrétaire 	9h-16h30 Pause déjeuner : elle mange devant son ordinateur en continuant de travailler	Salade de crudités	- Salade de crudités avec
		Pas de dessert	- en dessert.
		Forte consommation de café	- Éviter le et boire de
			- Consacrer minutes au repas.

Je retiens les mots clés

Remplacez les mots clés correctement dans le texte ci-dessous.

Conseils pour une alimentation équilibrée

- Bien manger, c'est adopter une alimentation et pour fournir l'énergie nécessaire au corps.
- Les besoins varient selon la taille, le poids, l'activité, l'âge de l'individu...

6 conseils :

1. Prendre chaque jour et une au goûter au besoin.
2. Prendre minimum pour chaque repas pour favoriser la
3. Limiter la consommation d'aliments, et
4. Boire de l'..... et non des boissons sucrées.
5. Consommer des produits laitiers fois par jour.
6. Consommer au moins cinq par jour.

Les erreurs alimentaires et les conséquences sur la santé

- Les (de nuit, décalés, etc.) entraînent souvent de mauvaises habitudes alimentaires (grignotage, repas sautés) avec des conséquences sur la santé comme la prise de poids, du diabète, des, des troubles digestifs, etc.

Les mesures collectives et personnelles pour une bonne alimentation

- **Exemples de mesures collectives :** mettre à disposition des fontaines à eau, des distributeurs automatiques d'aliments non gras, non salés, non sucrés, etc.
- **Exemples de mesures personnelles :** ne pas, prendre le temps de manger en consacrant au moins 30 minutes aux repas, favoriser les fruits et légumes, etc.

→ Mots clés

- trois repas équilibrés
- gras
- variée
- 30 minutes
- fruits et légumes
- salés
- équilibrée
- trois
- grignoter
- maladies cardiovasculaires
- eau
- collation
- sucrés
- horaires de travail
- digestion

Je vérifie mes connaissances

Cochez les bonnes réponses.

- 1 Une alimentation équilibrée est :
 - une alimentation prise à heure fixe.
 - une alimentation qui comprend des aliments de chaque groupe.
 - une alimentation sans sucre, sans matière grasse et sans sel.
- 2 Quel est le petit-déjeuner le plus équilibré pour être en forme toute la journée ?
 - Un croissant, un café et un verre de jus d'orange.
 - Un bol de chocolat chaud et des céréales.
 - Du pain avec du beurre, un verre de lait, une orange.
- 3 Quel aliment doit-on retrouver au moins une fois à chaque repas ?
 - Gâteau.
 - Fruits ou légumes.
 - Viande.
 - Pain.
- 4 Combien existe-t-il de groupes alimentaires ?
 - 5 7 12



Tests en ligne

Une alimentation adaptée à son activité

lienmini.fr/3871-100

