



MANGER MALIN

MODE D'EMPLOI DE L'ANIMATION



Lilly Cavicchia - Baptiste Deltenre - Zoé Fievet - Solène Lenoble - Lola Mahieux
- Celia Simonart - Lise Telliet - Lucas Vincent

À PROPOS



Dans le cadre de notre cours de projet citoyen, nous avons décidé de créer une animation de sensibilisation sur le fait de s'alimenter sainement et sur le coût d'une bonne alimentation.

Le but de cette animation était qu'elle soit réutilisable et adaptable dans le cadre de cours, d'événements, etc.

Durant cette animation, les participants sont répartis en 7 équipes et participent à 7 mini-jeux sur l'alimentation et la précarité dans le but de gagner de l'argent pour à terme faire des courses et créer un repas équilibré. Après être passés par chaque mini-jeu, le jeu "la prime de fin d'année" leur donne une dernière chance d'augmenter leur budget.

Informations globales :

- **Durée** : 110'
- **Nombre de participants** : entre 7 et 28 personnes
- **Âge des participants** : minimum 14 ans
- **Locaux nécessaires** : un grand espace divisible en petites zones et muni d'un projecteur ou TBI

Ce dossier contient l'explication de chaque jeu ainsi que les annexes à imprimer.



INTRODUCTION

Durée : 5'

En plénière

MATÉRIEL

- Minuteur
- 7 Feuilles de comptes à imprimer
- 7 marqueurs de couleurs différentes

L'animateur explique le cadre de l'animation :

Durant cette animation, vous allez être répartis en 7 équipes : chacune d'entre elles représentera un foyer qui doit gagner de l'argent pour faire leurs courses alimentaires.

Pour gagner cet argent, vous allez participer à 7 mini-jeux qui challengent vos connaissances en alimentation saine.

Ensuite, vous aurez une chance de remporter une prime de fin d'année à un jeu ou vos équipes s'affronteront.

Enfin, vous aurez l'occasion de faire vos courses pour le repas de ce soir.

Répartition :

Nous vous demandons de former des groupes de ... et de prendre place à l'un des mini-jeux, le numéro de votre premier mini-jeu sera celui de votre équipe.

Chaque mini-jeu durera 10 minutes, après quoi vous tournerez dans le sens des aiguilles d'une montre.

Décompte des points :

Chaque équipe va recevoir une feuille de comptes sur laquelle les animateurs afficheront les points avec le marqueur associé à leur mini-jeu..

MINI-JEUX

LE DÉFI DU FRIGO

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Tableau blanc
- Cartes aliments
- Aiments ou scotch
- Marqueur pour tableau blanc

Sur le tableau blanc, l'animateur trace un tableau de deux colonnes : "Périssable" et "Non périssable".

Les animés ont des cartes représentant différents aliments et doivent les coller dans la bonne colonne.

Une fois qu'ils ont validé leur choix, ils ne peuvent plus rien changer, et l'animateur fait la correction en donnant plus de détails.

Chaque aliment bien placé rapporte 1 point.

Ensuite, il donne à l'équipe une chance de gagner des points en plus s'ils trouvent comment transformet un aliment périssable en non périssable. (Par exemple : la stérilisation, la congellation.)

Points rapportés : 10 cents par aliment bien placé, - 10 par mauvais

LA ROUE DE LA FAIM

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Roue avec des thèmes
- Liste de questions

Le jeu dure 10 minutes. L'objectif est de cumuler un maximum de gains en tournant la roue autant de fois que possible pendant ce laps de temps.

Code couleur des thèmes

Chaque couleur correspond à une question unique valant 10 centimes :

- Rouge : Nutrition et énergie.
- Bleu : Origine et alimentation.
- Vert : Environnement et consommation.
- Jaune : Hygiène et sécurité alimentaire.

Cases spéciales

Ces cases s'appliquent immédiatement sans poser de question :

- Mauve (Bonus) : + 10 centimes.
- Gris (Malus) : - 10 centime.

Fonctionnement des réponses

1. La roue s'arrête sur une couleur.
2. Les joueurs se concertent et donnent une seule réponse.
3. Réponse juste : + 10 centimes.
4. Réponse fausse : 0 centime.
5. On relance immédiatement la roue pour la suite.

Points rapportés : 10 centimes par catégorie remportée

FOOD MEMORY

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Cartes aliments
- Cartes propriétés

Sur une table, 20 cartes sont disposées. D'un côté les 10 aliments, de l'autre les 10 propriétés.

Les équipes doivent associer chaque aliment à sa famille d'apports nutritifs (les lipides et les glucides). Une fois les paires ou familles constituées, les élèves valident leurs choix.

Chaque association correcte rapporte 1 point.

Points rapportés : 50 cents par paire réussie

NUTRIBATTLE

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Fiches aliments à imprimer

Vous avez des cartes à disposition, 20 sont placées sur une table devant vous.
Le but : retourner une carte et devinez quel aliment est le plus nutritif entre les deux propositions.

L'objectif : retourner un maximum de cartes en donnant les bonnes réponses.

Une bonne réponse = 1 point

Une mauvaise réponse = - 1 point

Points rapportés : 10 cents par bonne réponse, - 10 par mauvaise

JUSTE PRIX

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Cartes aliments/Prix

Plusieurs cartes aliments sont disposées sur la table. Les élèves doivent deviner le prix de chaque aliment avec une précision de 1€ près.

Ils disposent de trois essais par aliment pour y parvenir.

S'ils trouvent le bon prix, ils gagnent 10 centimes pour la cagnotte de leur équipe. sinon, ils ne remportent rien.

Points rapportés : 10 cents par bonne réponse

INFO/INTOX

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Cartes Info/intox

20 questions seront posées aux participants, réparties en trois niveaux de difficulté : facile, moyen et difficile.

À chaque tour, le joueur se voit proposer trois cartes, chacune correspondant à un niveau de difficulté différent. Il doit en choisir une au hasard, sans voir son contenu.

Une fois la carte piochée, le joueur répond à la question associée en indiquant si l'information donnée est vraie (« info ») ou fausse (« infox »).

Chaque réponse est suivie d'une explication permettant de comprendre la bonne réponse.

Chaque bonne réponse rapporte un point au groupe, tandis qu'une mauvaise réponse enlève un point.

Points rapportés : 5 cents par bonne réponse, 5c par explication, - 10 par mauvaise réponse

LES CHIFFRES À TABLE

Durée : 10'

En sous-groupe

MATÉRIEL

- Tableau blanc

Ce jeu consiste à associer des données chiffrées à la bonne réponse sur un tableau blanc. Les chiffres sont écrits d'un côté et les réponses de l'autre, dans un ordre mélangé.

Le groupe travaille ensemble et dispose de 10 minutes pour relier toutes les cartes affichées au tableau à l'aide d'un marqueur.

Une fois que toutes les associations sont faites, l'animateur procède à une vérification :

- Si c'est correct : Une explication est donnée pour apporter du sens et mieux comprendre la donnée.
- S'il y a des erreurs : Le groupe doit modifier ses liens et tenter de nouvelles chances jusqu'à ce que toutes les réponses soient justes ou que le temps soit écoulé.

Points rapportés : 10 cents par bonne réponse

LA PRIME DE FIN D'ANNÉE

Durée : 15'

En plénière

MATÉRIEL

- Ordinateur
- Projecteur ou tableau interactif
- Kahoot



Ce jeu sert de manche finale pour donner une dernière chance de récolter quelques points. Toutes les équipes s'affrontent dans un jeu de mémoire et de vitesse, avec des questions reprises dans chaque activité précédente.

L'animateur, à l'aide d'un ordinateur et d'un projecteur ou TBI, projète le Kahoot. Il invite ensuite chaque équipe à prendre un seul téléphone qui lui permet de répondre aux 15 questions.

L'animateur fait défiler les questions.

Seule l'équipe en première place du podium remporte la prime.

Points rapportés par l'équipe gagnante : 5 euros

SIMULATION DE REPAS

Durée : 15'

En plénière

MATÉRIEL

- Catalogues de magasin d'alimentation
- Ticket de caisse à imprimer
- Crayons

À travers cet exercice, les élèves seront amenés à élaborer un repas sain par groupe. En s'appuyant sur l'argent gagné lors des activités précédentes et sur les catalogues mis à leur disposition, ils devront créer leur menu de A à Z.

Cependant, un bonus est possible : les groupes qui remporteront le Kahoot obtiendront une prime de fin d'année pour augmenter leur budget.

Chaque équipe devra lister par écrit les aliments choisis en respectant les critères suivants :

- Équilibre alimentaire : Le menu doit obligatoirement comprendre une source de protéines, un féculent et un légume.
- Gestion budgétaire : Le total des achats ne doit pas dépasser la somme dont dispose le groupe.
- Liberté de choix : Les élèves sont libres de sélectionner les produits qu'ils souhaitent, tant que le repas reste sain.

ANNEXES À IMPRIMER

Contient :

- La feuille de compe à imprimer en 7 exemplaires
- Le correctif Défi du frigo
- Les fiches Le défi du frigo à imprimer en recto-verso
- Les questions de la Roue de la faim
- Les fiches Nutribattle à imprimer en recto-verso
- Les fiches Food Memory à imprimer en recto-verso
- Les fiches Info/intox à imprimer en recto-verso
- Les fiches Les chiffres à table ainsi que le correctif
- Les tickets de caisse pour la simulation de repas (2 exemplaires)
- Les affiches reprenant les noms des jeux pour situer les ateliers

FEUILLE DE COMPTES

Équipe n°

| Mini-jeu | Somme gagnée |
|----------------------|--------------|
| Le défi du frigo | |
| La roue de la faim | |
| Food Memory | |
| Nutribattle | |
| Juste prix | |
| Info/intox | |
| Les chiffres à table | |
| Total | |

LE DÉFI DU FRIGO

Périssable

Yaourt

Même s'il peut se consommer après la date, c'est un produit fragile car d'origine animale.

Lait frais

Doit être conservé au froid et se détériore rapidement à cause des bactéries.

Viande crue

Très sensible au développement bactérien, nécessite une réfrigération stricte.

Oeuf

Même s'ils durent plusieurs semaines, ils finissent par se contaminer et doivent être conservés au frais.

Légumes frais

Se dégradent rapidement à l'air libre ou au frigo.

Pain

Il sèche ou moisit en quelques jours.

Fromage

Contient beaucoup d'eau, favorise la prolifération des microbes.

Pommes de terre

Elles durent longtemps, mais finissent par germer ou pourrir.

Conserve ouverte

Une fois ouverte, elle doit être conservée au frigo et consommée rapidement.

Non périssable

Miel

Peut se conserver des années grâce à sa composition naturelle antibactérienne.

Sucre

Ne contient pas d'eau, empêche le développement microbien.

Pâtes sèches

Ne contient pas d'eau, empêche le développement microbien.

Chocolat noir

Peut se conserver longtemps, mais peut blanchir (altération visuelle, pas dangereux).

Fruits secs

Contiennent peu d'eau, ce qui limite la prolifération bactérienne

Saucisson sec

Puisqu'il est séché, il contient moins d'eau

Huile d'olive

Ne contient pas d'eau, donc les microbes ne s'y développent pas facilement (mais peut rancir avec le temps).



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO

MIEL



YAOURT



VIANDE CRUE



LAIT FRAIS





LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LÉGUMES FRAIS



OEUF



SUCRE



PÂTES SÈCHES



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO

PAIN



CHOCOLAT NOIR



FROMAGE



FRUITS SECS





LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



LE DEFI DU FRIGO



POMMES DE TERRE



SAUCISSON SEC



CONSERVE OUVERTE



HUILE D'OLIVE

LA ROUE DE LA FAIM

Rouge : Nutrition & Énergie

Focus : Le carburant du corps.

- 1. Question :** Qu'est-ce que l'indice glycémique (IG) d'un aliment ?
 - **Réponse :** Sa capacité à élever le taux de sucre dans le sang.
 - **Explication :** Un IG haut (sucre) brûle vite comme de la paille. Un IG bas (lentilles) brûle doucement comme une bûche et donne de l'énergie longtemps.
 - **Source :** *Anses / Harvard Medical School.*
- 2. Question :** Pourquoi le cerveau a-t-il absolument besoin de gras (lipides) ?
 - **Réponse :** Parce qu'il est composé à 60 % de graisses.
 - **Explication :** Le gras entoure tes neurones comme du plastique autour de fils électriques. Sans lui, les messages circulent mal dans ta tête.
 - **Source :** *Inserm.*
- 3. Question :** Quel aliment de base en Éthiopie est une "super-graine" riche en fer ?
 - **Réponse :** Le Teff (utilisé pour la galette Injera).
 - **Explication :** Riche en fer et calcium, c'est le secret d'endurance des plus grands coureurs de fond du monde.
 - **Source :** *FAO.*
- 4. Question :** Quel est le rôle principal des protéines ?
 - **Réponse :** Construire et réparer les muscles et les tissus.
 - **Explication :** Ce sont les "briques" de ton corps. Sans elles, impossible de grandir ou de réparer une blessure.
 - **Source :** *OMS.*
- 5. Question :** Pourquoi l'eau est-elle plus importante que la nourriture à court terme ?
 - **Réponse :** Elle permet d'éliminer les déchets et de maintenir la température du corps.
 - **Explication :** Le corps est fait à 60 % d'eau. Sans elle, le sang s'épaissit et les organes s'arrêtent de fonctionner très vite.
 - **Source :** *EFSA.*

Bleu : Origine & Alimentation

Focus : Cultures mondiales et qualité.

1. **Question** : Quel légume est le secret de longévité des habitants d'Okinawa au Japon ?
 - **Réponse** : La patate douce violette.
 - **Explication** : Elle est remplie d'antioxydants qui protègent les cellules contre le vieillissement.
 - **Source** : *National Geographic*.
2. **Question** : Pourquoi le riz complet est-il supérieur au riz blanc ?
 - **Réponse** : Il conserve son enveloppe (le son) et son germe.
 - **Explication** : Le riz blanc est "raffiné" : on a retiré la peau qui contient toutes les fibres et vitamines. C'est de l'énergie "vide".
 - **Source** : *OMS*.
3. **Question** : Quel est l'intérêt des aliments fermentés comme le yaourt ou le kimchi ?
 - **Réponse** : Ils apportent des probiotiques (bonnes bactéries).
 - **Explication** : Ils renforcent ton "microbiote" (ton armée intestinale) pour mieux digérer et être moins malade.
 - **Source** : *Institut Pasteur*.
4. **Question** : Quelle est la graisse principale du régime méditerranéen ?
 - **Réponse** : L'huile d'olive.
 - **Explication** : Riche en bons acides gras, elle protège le cœur et les artères contre le cholestérol.
 - **Source** : *UNESCO*.
5. **Question** : Qu'est-ce qu'un aliment "ultra-transformé" ?
 - **Réponse** : Un aliment contenant des additifs industriels (colorants, arômes).
 - **Explication** : Plus la liste d'ingrédients est longue et complexe, moins le produit est naturel et bon pour la santé.
 - **Source** : *Classification NOVA*.

Vert : Environnement & Consommation

Focus : Planète et budget.

1. **Question** : Pourquoi manger des insectes est-il écologique ?

- **Réponse** : Ils demandent très peu d'eau et de nourriture pour beaucoup de protéines.
- **Explication** : Produire des insectes pollue 100 fois moins que produire du bœuf.
- **Source** : *FAO*.

2. **Question** : Pourquoi les lentilles sont-elles "magiques" pour ton budget ?

- **Réponse** : C'est la protéine la moins chère du marché.
- **Explication** : Elles coûtent quelques centimes par portion et remplacent avantageusement la viande, très chère.
- **Source** : *ADEME*.

3. **Question** : Combien de litres d'eau faut-il pour 1 kg de viande de bœuf ?

- **Réponse** : Environ 15 000 litres.
- **Explication** : Cela compte l'eau bue, mais surtout l'eau pour faire pousser les tonnes de céréales que la vache mange.
- **Source** : *Water Footprint Network*.

4. **Question** : Quelle part de la nourriture mondiale finit à la poubelle ?

- **Réponse** : Environ 1/3 (33 %).
- **Explication** : Jeter de la nourriture, c'est jeter l'argent, l'eau et l'énergie utilisés pour la produire.
- **Source** : *FAO*.

5. **Question** : Pourquoi manger "local et de saison" est-il plus économique ?

- **Réponse** : On ne paie pas les frais de transport (avion/camion) ni de stockage.
- **Explication** : Une fraise en hiver coûte cher car elle vient de loin en avion ou pousse sous des serres chauffées.
- **Source** : *Ministère de l'Agriculture*.

Jaune : Hygiène & Sécurité

Focus : Conservation et santé.

1. **Question** : Pourquoi ne faut-il jamais laver les œufs ?

- **Réponse** : Cela rend la coquille poreuse aux bactéries.
- **Explication** : L'œuf a une barrière naturelle. Si tu le laves, tu l'enlèves et les bactéries entrent dedans.
- **Source** : *EFSA*.

2. **Question** : Pourquoi mange-t-on très épicé dans les pays chauds ?

- **Réponse** : Les épices limitent le développement des bactéries.
- **Explication** : C'était une méthode de conservation naturelle avant l'invention des frigos.
- **Source** : *Cornell University*.

3. **Question** : Pourquoi la recongélation est-elle interdite ?

- **Réponse** : Car les bactéries se multiplient massivement à la décongélation.
- **Explication** : Le froid ne tue pas les bactéries, il les endort. Si tu recongèles, tu emprisonnes une "armée" de microbes.
- **Source** : *Anses*.

4. **Question** : Différence entre "À consommer jusqu'au" et "À consommer de préférence avant le" ?

- **Réponse** : La 1ère est une limite de sécurité, la 2ème est une limite de qualité (goût).
- **Explication** : Après la 2ème date, on ne tombe pas malade, le produit est juste moins bon.
- **Source** : *Service-Public*.

5. **Question** : Où range-t-on la viande crue dans le frigo ?

- **Réponse** : Dans la zone la plus froide (souvent tout en bas).
- **Explication** : C'est là que les bactéries se développent le moins vite.
- **Source** : *Ministère de la Santé*.



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



OU



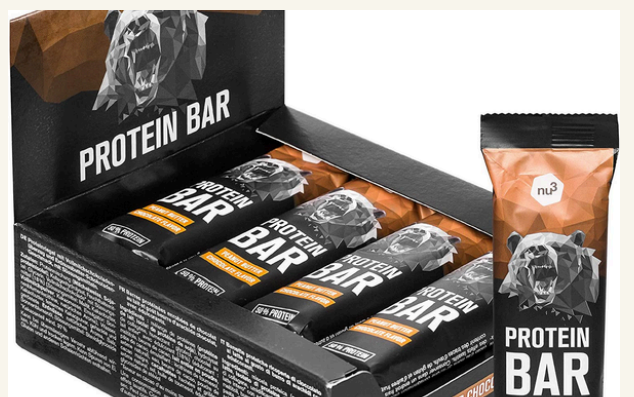
OU



OU



OU





NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



OU



OU



OU



OU





NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



OU



OU



OU



OU





NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



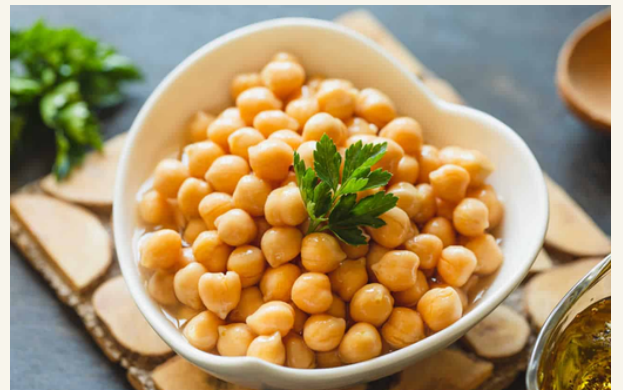
NUTRIBATTLE



OU



OU



OU



OU





NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



NUTRIBATTLE



OU



OU



OU



OU





FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY

5g de lipides

0g de glucide



3-8g de lipides

0g de glucide





FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY

0,4g de lipides

**80g sur 100g de
glucide**



**1g pour 100g de
lipides**

**50g pour 100g de
glucide**





FOODMEMORY



FOODMEMORY



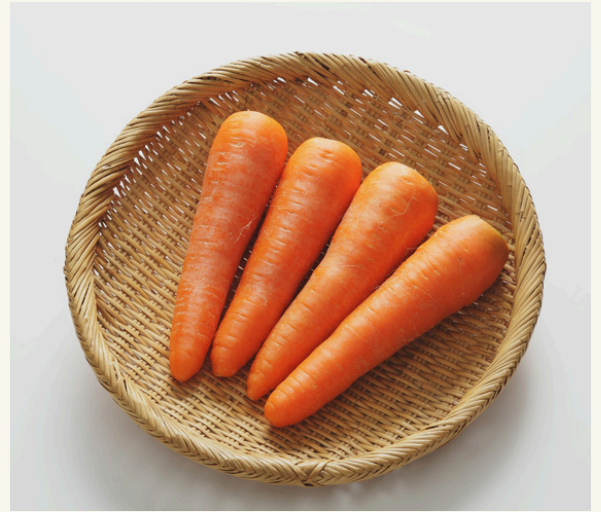
FOODMEMORY



FOODMEMORY

0,2g de lipides

9g de glucide



**13g pour 100g de
lipides**

0g de glucide





FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY

0,5g de lipides

25g de glucide



1g de lipides

30g de glucide





FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY



FOODMEMORY



**UNE BOÎTE
D'OEUFS**



BANANE



LAIT ENTIER



JUS D'ORANGE

2€/kg

**2,50€
pour
6 oeufs**

1,55€/L

1,20€/L



FILET DE BOEUF



**ESCALOPE DE
VEAU**



YAOURT



SAUMON FUMÉ

29€/kg

45€/kg

38€/kg

+/- 2€/kg



COQUILLETES



THON



HUILE D'OLIVE



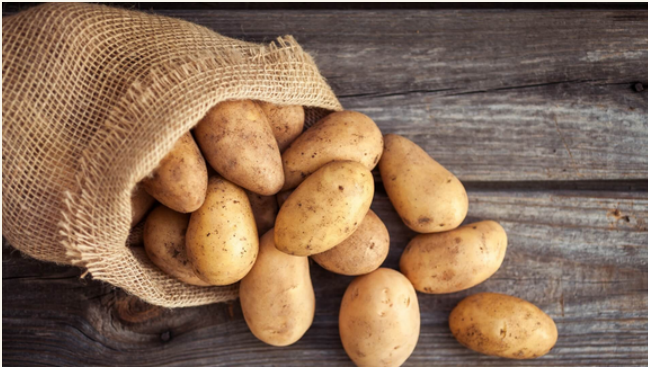
FILET DE POULET

10€/kg

4€/kg

14€/kg

10€/L



POMME DE TERRE



TOMATES



**CONFITURE DE
FRAISE**



RIZ BASMATI

3€/kg

2€/kg

3,50€/kg

6€/kg

NIVEAU FACILE

INFO

“Les fruits et légumes contiennent des vitamines importantes pour le corps.”

Explication : Ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres.

NIVEAU FACILE

INFO

“Boire de l’eau est important chaque jour.”

Explication : L’eau aide le corps à bien fonctionner et évite la déshydratation.

NIVEAU FACILE

INTOX

“Les bonbons peuvent remplacer un vrai repas.”

Explication : Les bonbons apportent surtout du sucre, mais pas les nutriments d’un repas équilibré.

NIVEAU FACILE

INFO

“Le petit-déjeuner peut aider à bien commencer la journée.”

Explication : Un petit-déjeuner équilibré peut apporter de l’énergie et aider à la concentration.



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX

NIVEAU FACILE

INTOX

“Les légumes sont mauvais pour la santé.”

Explication : Au contraire, ils sont très utiles pour la santé.

NIVEAU FACILE

INFO

“Les produits très sucrés doivent être consommés avec modération.”

Explication : Trop de sucre peut être mauvais pour la santé s’il est consommé en excès.

NIVEAU FACILE

INFO

“Le lait et les yaourts peuvent apporter du calcium.”

Explication : Le calcium aide notamment les os et les dents.

NIVEAU MOYEN

INTOX

“Le pain fait toujours grossir.”

Explication : Ce n’est pas le pain seul qui “fait grossir”. Tout dépend de la quantité et de l’alimentation globale.



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX

NIVEAU MOYEN

INTOX

“Les protéines sont utiles seulement pour les sportifs.”

Explication : Tout le monde a besoin de protéines pour les muscles, la croissance et la réparation du corps.

NIVEAU MOYEN

INFO

“Les aliments complets (riz complet, pain complet) contiennent souvent plus de fibres que les versions blanches.”

Explication : Les fibres aident la digestion et peuvent favoriser la satiété.

NIVEAU MOYEN

INFO

“Le corps a besoin de bonnes graisses.”

Explication : Certaines graisses (huile d'olive, avocat, noix, poisson gras) sont utiles au corps.

NIVEAU MOYEN

INTOX

“On peut manger autant de fast-food qu'on veut si on boit de l'eau avec.”

Explication : Boire de l'eau est bien, mais ça ne rend pas un repas déséquilibré automatiquement sain.



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX

NIVEAU MOYEN

INTOX

“Tous les aliments gras sont mauvais.”

Explication : Il existe de “bonnes” et de “moins bonnes” graisses. Le problème, c’est surtout l’excès et la qualité.

NIVEAU MOYEN

INFO

“Les sodas contiennent souvent beaucoup de sucre.”

Explication : Même une petite canette peut contenir une quantité importante de sucre.

NIVEAU DIFFICILE

INTOX

“Le jus de fruit est toujours équivalent à un fruit entier.”

Explication : Le fruit entier contient plus de fibres et rassasie souvent mieux que le jus.

NIVEAU MOYEN

INTOX

“Si un aliment est “bio”, on peut en manger sans limite.”

Explication : Bio ne veut pas dire “sans calories” ou “à volonté”. L’équilibre reste important.



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX



INFO/INTOX

NIVEAU DIFFICILE

INFO

“Le corps a besoin de glucides pour avoir de l'énergie.”

Explication : Les glucides sont une source importante d'énergie, surtout pour le cerveau et les muscles.

NIVEAU DIFFICILE

INTOX

“Sauter des repas fait automatiquement maigrir de façon saine.”

Explication : Sauter des repas peut provoquer fatigue, fringales et mauvais équilibre alimentaire.

NIVEAU DIFFICILE

INFO

Un aliment “sans sucre ajouté” ne veut pas forcément dire “sans sucre”.

Explication : L'aliment peut contenir des sucres naturellement présents (comme dans les fruits ou le lait).

NIVEAU DIFFICILE

INFO

“Les aliments ultra-transformés sont souvent plus riches en sucre, sel ou gras.”

Explication : Beaucoup d'aliments ultra-transformés sont plus déséquilibrés et doivent être limités.

157 g

114 g

300 g

30 g

200 g

125 g

151 g

15 %

8 %

93 %

1782 kcal

190 g

43 %

37 %

14 %

18 g

16 g

47 %

19 %

17 %

92,2 %

11,8 %

18,2 %

27 %

40 %

1L

**Consommation moyenne
réelle de légumes par jour
chez les Belges**

**Consommation moyenne réelle
de fruits par jour chez les
Belges**

**Nouvelle limite
hebdomadaire
recommandée pour la
viande rouge non
transformée.**

**Limite hebdomadaire
maximale conseillée pour la
charcuterie.**

**Quantité de poisson,
mollusques ou crustacés à
manger par semaine.**

**Quantité de produits céréaliers
complets (pain, pâtes, riz) à
viser par jour.**

**Moyenne actuelle de la
consommation de lait et
produits laitiers par jour en
Belgique.**

**Pourcentage d'hommes belges
qui consomment assez de
produits laitiers.**

Pourcentage de femmes belges qui consomment assez de produits laitiers.

Pourcentage d'adultes belges qui mangent trop de charcuterie.

Apport énergétique moyen quotidien mesuré chez les Belges.

Consommation moyenne de glucides par jour chez les Belges.

**Part de l'énergie totale
provenant des glucides
dans l'assiette belge.**

**Part de l'énergie totale
provenant des lipides en
Belgique.**

**Part de l'énergie totale
provenant des protéines.**

**Quantité moyenne de matières
grasses ajoutées par jour chez
les hommes.**

**Quantité moyenne de
matières grasses ajoutées
par jour chez les femmes.**

**Part des graisses consommées
qui sont des "bonnes graisses".**

**Part des sucres provenant
uniquement du sucre et des
confiseries.**

**Part des sucres totaux
provenant naturellement des
fruits.**

Pourcentage de Belges qui mangent des fruits chaque jour.

Pourcentage de Belges qui mangent des légumes chaque jour.

Pourcentage de la population qui boit des sodas tous les jours.

Pourcentage de Belges qui boivent plus d'1 litre de soda par jour.

Pourcentage de Belges qui se déclarent omnivores

Pourcentage d'hommes atteignant les 5 portions de fruits et légumes.

Pourcentage de femmes atteignant les 5 portions de fruits et légumes.

Part des Belges consacrant plus de 31 % de leurs revenus à l'alimentation.

Pourcentage de Belges qui mangent au moins 2 portions de légumes par jour.

Seuil d'eau pure non atteint par plus de la moitié des wallons.

Part de l'énergie totale provenant des protéines.

| Chiffre | Phrase à relier / Explication |
|---------|--|
| 157 g | Consommation moyenne réelle de légumes par jour (Objectif : 400 g). |
| 114 g | Consommation moyenne réelle de fruits par jour. |
| 300 g | Nouvelle limite hebdomadaire pour la viande rouge non transformée. |
| 30 g | Limite hebdomadaire recommandée pour la charcuterie (équivalent à 1 tranche). |
| 200 g | Quantité de poisson, mollusques ou crustacés à manger par semaine. |
| 125 g | Quantité de produits céréaliers complets à viser par jour. |
| 151 g | Moyenne actuelle de consommation de produits laitiers par jour. |
| 15 % | Pourcentage d' hommes consommant assez de produits laitiers. |
| 8 % | Pourcentage de femmes consommant assez de produits laitiers. |
| 93 % | Belges qui mangent trop de charcuterie par |

| Chiffre | Phrase à relier / Explication |
|---------|---|
| 75,9 % | Pourcentage de Belges qui mangent des légumes chaque jour . |
| 17,9 % | Pourcentage de la population qui boit des sodas quotidiennement. |
| 3,0 % | Belges qui boivent plus d' 1 litre de soda par jour. |
| 92,2 % | Pourcentage de Belges se déclarant omnivores . |
| 11,8 % | Hommes atteignant les 5 portions de fruits et légumes. |
| 18,2 % | Femmes atteignant les 5 portions de fruits et légumes. |
| 27 % | Belges consacrant plus de 31% de leurs revenus à l' alimentation . |
| 40 % | Belges mangent au moins 2 portions de légumes par jour. |
| 1 L | Seuil d' eau pure non atteint par plus de la moitié des Wallons. |

| | |
|-----------|--|
| 1782 kcal | Apport énergétique moyen quotidien mesuré chez les Belges. |
| 190 g | Consommation moyenne de glucides par jour. |
| 43 % | Part de l'énergie provenant des glucides dans l'assiette belge. |
| 37 % | Part de l'énergie provenant des lipides (graisses). |
| 14 % | Part de l'énergie provenant des protéines . |
| 18 g | Matières grasses ajoutées (beurre, huile) par jour chez les hommes. |
| 16 g | Matières grasses ajoutées par jour chez les femmes. |
| 47 % | Part des graisses consommées qui sont des " bonnes graisses ". |
| 19 % | Part des sucres provenant uniquement du sucres et des confiseries . |
| 17 % | Part des sucres totaux provenant naturellement des fruits . |
| 56,2 % | Pourcentage de Belges qui mangent des fruits chaque jour . |

LA ROUE

DE LA

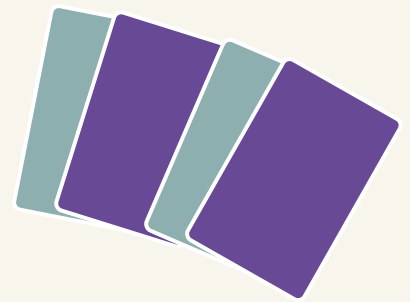
FAIM



LE
DÉFI 
DU FRIGO

FOOD MEMORY





NUTRIBATTLE

LE



JUSTE

PRIX

INFO 

OU

INTOX ?

**LES
CHIFFRES
À TABLE**