Bien dans mon assiette
et mes baskets...

Ton corps a 5 besoins vitaux :
1. Respirer - 2. Boire et s'alimenter - 3. Digérer et éliminer - 4. Bouger - 5. Dormir

Grandir et être en forme est aussi une question d'équilibre entre eux.

- Observe tes besoins, différents d'un enfant à l'autre depuis la naissance
- Respire à ton rythme et vérifie si tu as faim avant de te jeter sur la nourriture
- Apprends à manger selon ta faim et ton activité physique
- Mange détendu avec assez de fibres et d'eau pour bien digérer et éliminer
- Prends du plaisir et des instants de rire en bougeant
- Respecte ton sommeil !

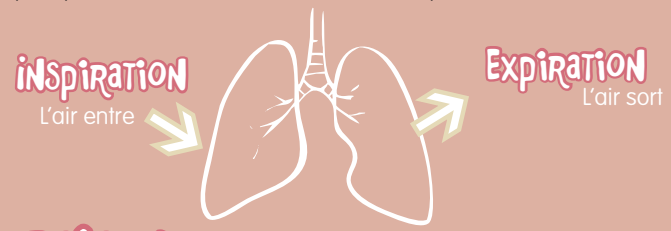
Décide dès aujourd'hui d'avoir un bon équilibre dans ta vie :
Personne d'autre au monde ne peut le faire pour toi.

Initiative : Mutuelle des Pays de Vilaine - 35 Redon - Tél. 02 99 72 13 00 - www.mutuellepaysdevilaine.fr
Rédaction : Association « De l'assiette au champ, santés durables » - Tél. 02 99 08 15 32 - lmaffeis@orange.fr
Validation : Brigitte Fichaux, diététicienne DE - www.nouvellecuisinefamiliale.com

On ne peut vivre sans oxygène :

Apprends à respirer !

Respire par le nez ou la bouche en 2 temps



Exercice :

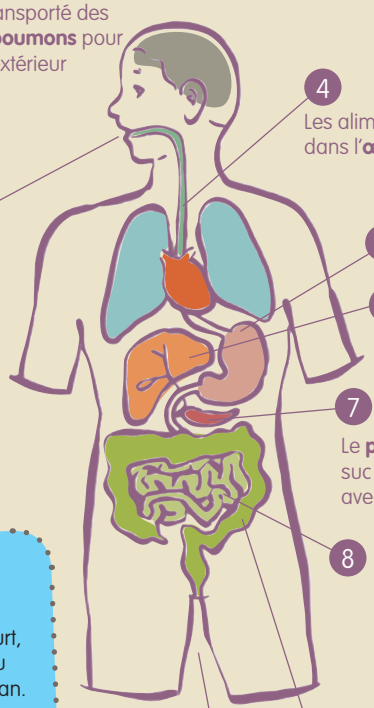
Fais-le quand tu ne sais pas bien quoi manger :

- Pose tes mains sur ton ventre.
- Souffle par bouffées courtes et rapides comme pour maintenir une plume en l'air.
- Prends une lente et profonde inspiration par le nez : ton ventre se gonfle en premier, puis ta poitrine et enfin tes côtes.
- Expire tout doucement, naturellement, sans forcer en observant ton ventre. Tes mains se soulèvent légèrement lors de l'inspiration et retombent lors de l'expiration.
- Répète cet exercice 1 ou 2 fois.

Maintenant, tu es plus calme. Observe-toi : te sens-tu lourd ou léger ?
As-tu mal au ventre ? As-tu éliminé l'ancienne nourriture ?
Repense à ta faim : sens-tu que tu as assez mangé ou as-tu vraiment faim ?

Digère bien :

Transforme les aliments en nutriments



1. L'oxygène nécessaire à la vie est transporté par le sang des **poumons** vers les **organes**. Puis le gaz carbonique fabriqué est transporté des **organes** aux **poumons** pour être rejeté à l'extérieur
2. Propulsé par le **coeur**, le sang circule et permet des échanges entre tous les **organes** dont ton **cerveau**
3. Les aliments entrent par la **bouche**. Mange détendu et mâche bien pour réveiller les ouvriers de ton usine-corps : les enzymes
4. Les aliments passent rapidement dans l'**œsophage** …
5. …Puis dans l'**estomac** où ils sont malaxés et broyés
6. Le **foie** fabrique la bile
7. Le **pancréas** produit du suc pancréatique déversé avec la bile dans l'intestin grêle
8. Les aliments progressent dans l'**intestin grêle**. Les sucs et la bile transforment les aliments en nutriments, ces matériaux de construction indispensables, absorbés par ton sang.
9. Les déchets non absorbés passent dans le **gros intestin** où se forment les selles…
10. …Qui seront rejetées par l'**anus**

Observe et change

Ta façon de te nourrir

Je prends le temps de sentir si j'ai vraiment faim. Je mange selon mon activité physique. Si je ne peux donner à mon corps ce dont il a besoin, je mange ce qui se rapproche le plus, pour grandir et rester en forme. Du coup je grignote moins !

J'en ai trop envie ! J'aime trop ! Cela me donne beaucoup de plaisir ! Je ne sais même pas si j'en ai besoin, mais lorsque je sens cet aliment, le touche ou y goûte, je ne peux pas m'arrêter.

Je me sens frustré, en colère, je m'ennuie et du coup je grignote ou j'avale tout rond, sans faire attention à ce que j'absorbe. Je me ressers avant que l'assiette soit vide.

J'ai l'habitude de sucrer mon yaourt, de boire un soda en mangeant ou de manger une pizza devant l'écran. Je mange pareil, peu importe l'activité physique ou mes besoins de l'instant. Je m'habitue mal aux nouveaux goûts. Je mange comme mes amis, par exemple à la cantine.

Élimine l'ancienne nourriture Et fais place à la nouvelle !

Ne te retiens pas !
Va aux toilettes dès le réveil et dans la ½ heure après un repas.
Les selles normales, ni trop molles, ni trop dures, flottent sur l'eau.
Si tu manges +/- de viande, +/- de fruits et légumes,
elles sont +/- odorantes !
Tu peux aussi être constipé quand tu te retiens d'être,
de dire ou de faire quelque chose par peur.

La recette du caca

14 % de fibres d'aliments non digérés	**10 % de bactéries (bien puantes !)**
75 % d'eau	**Une pincée de sel** **Quelques gouttes de bile**

(Source: «le livre des miam, glourps, glou, plop !» Gallimard Jeunesse)

Conception graphique - Impression IZATIS communication 02 97 26 00 42 - Imprimé sur du papier 100 % recyclé

Ton corps est ton principal véhicule

De transport et d'apprentissage : Entretiens-le !

Ton corps avec ses 600 muscles a besoin de bouger dans l'espace en 3D pour être souple et mieux apprendre. Si tu restes longtemps devant un cahier ou un écran, installe-toi dans une posture équilibrée et fais des pauses pour détendre tes yeux et ton cou.
Bouge, saute, marche au grand air chaque jour. En plus cela t'apportera ta dose journalière de vitamine D, surtout les jours ensoleillés !
Dors selon tes besoins, après t'être lavé les dents. Ton corps a sommeil quand tes yeux deviennent lourds. Et surtout pas de TV dans ta chambre !

Jeu : Je m'observe et je me connais mieux

Recopie ce tableau sur une feuille et note comment tu as mangé et bu en t'observant sur une journée.

	J'ai bu combien d'eau (en verres)	J'ai mangé quoi par faim	J'ai mangé quoi par gourmandise	J'ai mangé quoi par émotion	J'ai mangé quoi par habitude
7 - 10 h					
10 - 12h					
12 - 15 h					
15 - 18 h					
18 - 20 h					

Bravo ! **En mangeant par faim, tu grignotes moins et respectes ton corps !**

l'Europe s'engage en Bretagne · LEADER · Région Bretagne · Morbihan Conseil général · Ille & Vilaine · Communauté de Communes Pays de Redon · Redon et Vilaine · Mutuelle des Pays de Vilaine · Association Familiale de Redon