

LA NUTRI-GAZETTE



Vive les fruits, les légumes et le sport !

Elèves de CM1, nous vivons une année pleine de projets autour des Jeux Olympiques. Nous réfléchissons sur ce que nous pouvons faire pour améliorer la place des fruits et légumes dans notre alimentation et pour faire plus souvent du sport.

Pour commencer, connaissez-vous ces expressions ?

- avoir la pêche / avoir la banane : être de bonne humeur
- tomber dans les pommes : s'évanouir / être haut comme trois pommes : être petit
- être rouge comme une tomate : rougir
- en avoir gros sur la patate : être triste
- raconter des salades : mentir
- poireauter : attendre
- ce ne sont pas tes oignons : cela ne te regarde pas

Sommaire

p. 2 : 5 fruits et légumes par jour

p.3 : Le Nutri Score

p.4 : Les bienfaits du sport

5 fruits et légumes par jour

Cinq fruits et légumes par jour, d'accord ! Mais qu'est-ce qu'un fruit et qu'est-ce qu'un légume ?

Le dictionnaire nous apprend qu'un fruit est la partie d'une plante qui contient les graines et qui vient de la fleur et qu'un légume est le nom donné aux plantes cultivées dans le jardin potager. Mais alors, la courgette, fruit ou légume ? En biologie, selon la définition du dictionnaire, c'est un fruit. Mais, en cuisine, dans la vie de tous les jours, c'est un légume car elle sert d'accompagnement à la viande ou au poisson. Cherchez bien, il y a encore plein d'exemples trompeurs...

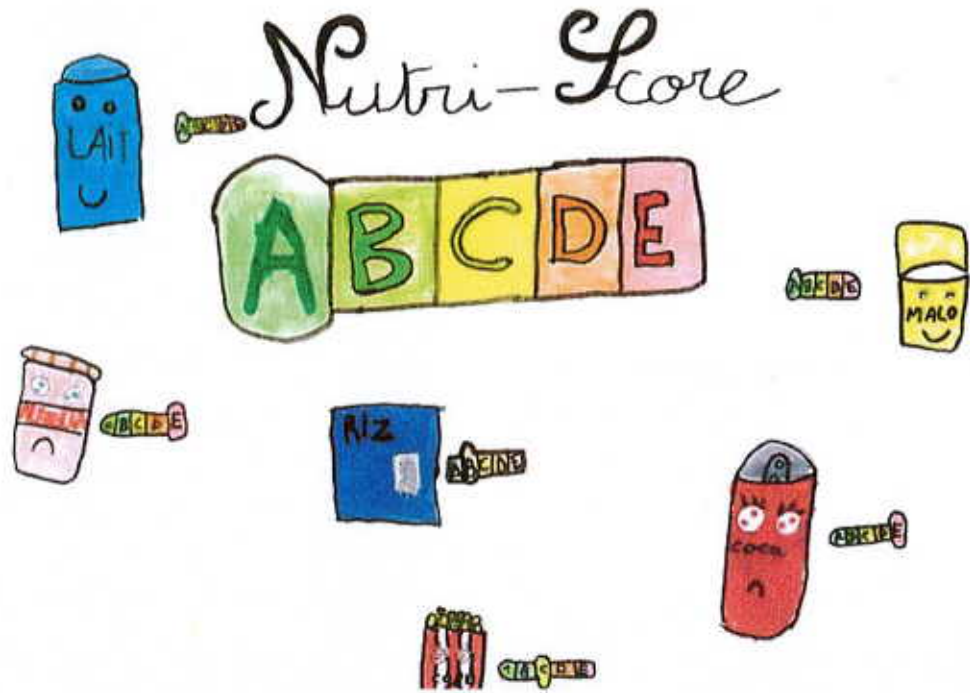
Maintenant, on se dit que ce n'est pas le plus important : fruit ou légume, il faut en manger souvent. Il faut s'habituer à en manger à chaque repas, un point c'est tout !

Nous avons trouvé plusieurs raisons. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Ils nous protègent contre certaines maladies. Ils apportent des saveurs et des couleurs à nos plats.

A l'école, nous avons fait un petit-déjeuner sportif. Le but était de nous montrer des exemples de petits-déjeuners équilibrés et de nous rassembler autour d'un bon moment. On a mangé des yaourts et du pain complet avec de la confiture ou du miel. On avait aussi le choix entre une banane ou un kiwi. Nous avons bu de l'eau. C'était super !! Nous sommes tous repartis avec notre roue du petit-déjeuner équilibré pour continuer à manger sain à la maison le matin.



Le Nutri-Score



Nous avons voulu apprendre à nous servir du Nutri-Score que l'on trouve sur les paquets des produits au supermarché.

Le Nutri-Score a été mis au point par des chercheurs pour aider les gens à mieux choisir leurs courses. Il classe les produits en fonction de ce qu'ils contiennent. Plus le produit est bon pour la santé, plus sa note se rapproche du A. Plus le produit est mauvais pour la santé, plus sa note se rapproche du E. Nous avons découvert que ce sont surtout les aliments ultra transformés qui ont une mauvaise note : ce sont des aliments qui ont subi plein de transformations physiques, chimiques et biologiques. Ils sont plein d'additifs pour améliorer le goût du produit ou le conserver plus longtemps. Mais ce n'est pas naturel !

Les céréales du matin, les biscuits du goûter, les pâtes à tartiner, les boissons sucrées ont reçu très souvent la note de E. Alors, attention à ce que vous achetez !

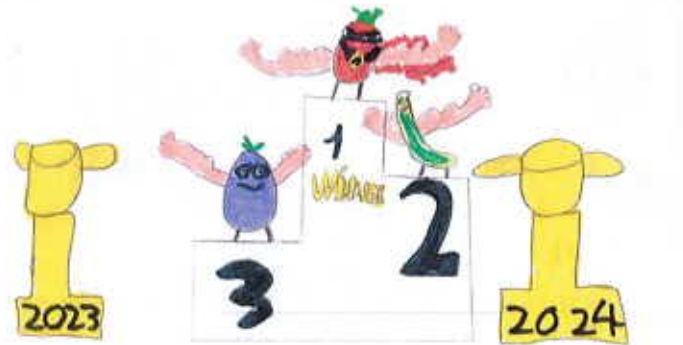
Le Nutri-Score vous permet :

- de comparer les produits d'un même rayon (les céréales par exemple)
- de comparer un même produit de différentes marques (les lasagnes à la bolognaise de différentes marques par exemple)
- de comparer des produits qui se consomment à la même occasion (mousse au chocolat ou yaourt aux fruits en dessert ?)

Les bienfaits du sport

Nous voulions savoir si les enfants de cycle 3 de notre école étaient sportifs. En effet, il est recommandé qu'un enfant essaye de faire une heure d'activité physique par jour, dont, trois fois par semaine, des activités intenses. Prenez les escaliers, marchez, pédalez; bref, BOUGEZ !

Nous avons préparé un questionnaire auquel une majorité des élèves des 4 classes a répondu. Voici le résultat du sondage sur 97 participants. 94% des enfants pratiquent un sport hors de l'école : 31% font même plus de 3h par semaine ! Le podium des sports pratiqués est en n°3 : le judo et le football, en n°2 : la danse et la natation et en n°1 : le tennis. La moitié des élèves fait aussi des compétitions. Nous trouvons que les élèves de notre école sont sportifs !



Dans tous les cas, 98% des élèves se sentent bien après le sport. Et c'est normal car le sport a de nombreux bienfaits : il renforce notre corps, il diminue les risques de maladies, il améliore le sommeil et il nous donne un bon moral.

Le sport peut ainsi permettre d'améliorer notre confiance en nous et notre estime de nous.

Depuis les vacances de la Toussaint, nous avons commencé la pause active en classe. Une fois par jour, avant l'apprentissage de notre leçon du jour, nous faisons des exercices physiques. Nous utilisons des cartes de 4 couleurs : le bleu pour s'échauffer, le rouge pour les exercices énergiques, le jaune pour les exercices d'équilibre et le vert pour les étirements. La pause active sert à nous canaliser et à nous dépenser pour être calmes et concentrés.

Nous vous conseillons d'essayer...

Ours

Les 28 élèves de CM1B de l'école Sainte Geneviève de Nanterre et leur enseignante.