

## AVANT D'OUVRIR LE DOCUMENT

### TES HABITUDES DE VIE

1. Où prends-tu ton repas de midi ?
2. As-tu des activités en dehors de l'école ?
  - A - Oui
  - B - NonSi oui, lesquelles ?
3. Combien de temps par jour passes-tu devant les jeux vidéo, l'ordinateur ou la télévision ?
4. Fais-tu du sport ?
  - A - Oui
  - B - NonSi oui, combien de fois par semaine ?
5. Quel est ton mode de déplacement habituel ?
  - A - À pied, en vélo, en roller
  - B - Transports en commun, voiture

En France, **17 enfants sur 100** sont en surpoids. Parmi eux, 4 sont obèses.

source : étude ESTEBAN, Santé Publique France, 2017

La consommation de boissons sucrées, pâtisseries et biscuits ne cesse d'augmenter en France. Ces sucres rapides en excès sont stockés dans le corps sous forme de graisse.

Le surpoids peut rendre le corps « malade » : problème de cœur, diabète, hypertension artérielle, essoufflement, difficulté à se mouvoir, etc.

Si tu veux plus de conseils sur l'alimentation, rends-toi sur le site du Conseil européen de l'information sur l'alimentation [www.eufic.org/fr](http://www.eufic.org/fr) ou sur la plateforme du ministère chargé de la Santé : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Création de  
Carinne Delécluse, Franck Evrard,  
Stéphanie Richard, Véronique Sabotier,  
Véronique Trens, Viviane Vernaz, élèves de l'École  
de Puériculture de l'Hôpital Armand Trousseau, Paris.  
**Lauréats du Prix Fondation MUSTELA 2002.**

### Prix Puéricultrices



Avec les professionnels de santé, pour l'enfance

1, place des Saisons – 92048 Paris La Défense Cedex  
Tél : 01 43 34 60 23 – Fax : 01 43 34 61 03  
E-mail : [fondationmustela@expanscience.com](mailto:fondationmustela@expanscience.com)  
[www.fondationmustela.com](http://www.fondationmustela.com)

# Bien dans mon corps

Un test pour te connaître

Des informations pour t'aider

À découvrir seul, avec tes parents ou la puéricultrice

J'y pense dès maintenant !



## RÉPONDONS AUX QUESTIONS SUIVANTES

### TON ALIMENTATION

1. Combien de repas fais-tu par jour, en comptant le goûter du matin et de l'après-midi ?
2. Combien de temps prends-tu pour tes repas ?
3. Grignotes-tu entre les repas ?
  - A - Rarement
  - B - Souvent
4. Quels sont tes aliments préférés ?
5. Qu'aimes-tu boire quand tu as soif ?
  - A - Eau
  - B - Soda
6. Manges-tu tous les jours des fruits et des légumes verts ?
  - A - Oui
  - B - Non

← LES RÉPONSES

LES RÉPONSES →

# Conseils

## SUR TON ALIMENTATION



1.

**Fais 3 à 5 repas par jour**, en sachant que le petit-déjeuner est très important. Les goûters de 10h et 16h peuvent t'aider à attendre les repas suivants. Le repas du soir devrait être le plus léger.

2.

**Prends le temps de manger**, ça te permet de mieux apprécier ton repas, de mieux digérer ; la sensation de faim reviendra beaucoup plus tard.

3.

**Évite le grignotage entre les repas**, il fait grossir.

4.

**Varie les aliments**, c'est important car ils sont tous utiles. Certains, comme les hamburgers, les frites, les pizzas, les plats en sauce, les sucreries, les gâteaux apéritifs... sont à manger de façon modérée et de préférence le midi, car ce sont des aliments trop riches. Les calories en excès se transforment en graisse.

5.

Une cannette de soda contient environ 7 morceaux de sucre ! **Préfère l'eau**. C'est elle qui répond le mieux à la soif et aux besoins de ton corps. Le lait et les jus de fruits sont idéaux pour le petit-déjeuner et le goûter

6.

**Mange des fruits et des légumes**, ils t'apportent les fibres, les vitamines et les sels minéraux dont tu as besoin. Ils t'aident à être en forme, à bien digérer et ainsi à bien te sentir dans ton corps. Ils ne te font pas grossir, c'est bien d'en manger tous les jours.

# Conseils

## SUR TES HABITUDES DE VIE

1.

La cantine te propose **un repas complet et équilibré**. C'est tout l'inverse de la restauration rapide, les sandwiches, les paninis, sont à consommer avec modération.

2.

**Toutes les activités ont des points positifs** : les varier te permet de t'occuper seul, ou avec tes copains, ou ta famille.

3.

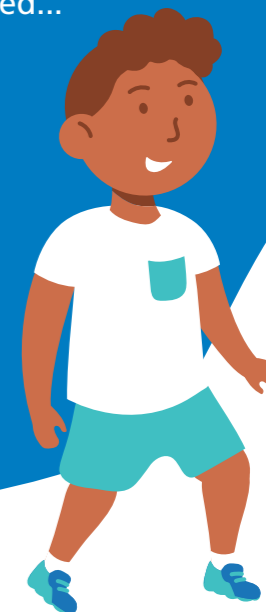
La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo t'aident à te détendre et à t'épanouir **mais tu ne te dépenses pas physiquement**.

4.

**Le sport et les jeux extérieurs te défoulent, te musclent et te détendent**. Ton corps en a besoin. Ils t'aident aussi à éliminer les graisses superflues. Il est bien d'en pratiquer plusieurs fois par semaine.

5.

**Toutes les occasions sont bonnes pour te dépenser** : préférer l'escalier à l'ascenseur, se rendre à l'école ou au collège à pied...



**Rien n'est interdit, tout est dans la modération.**

Que ce soit pour l'alimentation ou pour l'activité, l'important est le plaisir et l'équilibre.