

L'évolution des modes et comportements alimentaires
Les régimes Végétarien, Sans gluten, et Végétalien

Objectifs : *Repérer les aliments à exclure dans les régimes végétarien, sans gluten et végétalien.
Indiquer les déséquilibres possibles en terme qualitatif et proposer des solutions
Présenter un menu équilibré en tenant compte des restrictions et du nutriscore*

Activité 1 : *A Partir des dossiers " Famille " , compléter les pointillés en indiquant : le nom du régime, les aliments à exclure et ceux de remplacement . Préciser ensuite les carences (manques) possibles et proposer des solutions de compensation.*



Nous suivons un régime

Nous ne consommons pas :

.....

Nous consommons à la place :

.....

.....

Attention à la carence en

Elle peut être compensée en consommant



Nous suivons un régime

Nous ne consommons pas :

.....

Nous consommons à la place :

.....

.....

Attention à la carence en

Elle peut être compensée en consommant





Nous suivons un régime

Nous ne consomons pas :

.....

Nous consomons à la place :

.....

.....

Attention à la carence en

Elle peut être compensée en consommant



Activité 2 : A partir de la brochure " Nutriscore " et du tableau ci-dessous barrer les réponses inexactes parmi les propositions suivantes :

- ✓ Le nutriscore indique la qualité nutritionnelle d'un produit
- ✓ Le beurre et le sucre sont des aliments dont la consommation est à limiter
- ✓ Les oeufs ne sont pas favorables sur le plan nutritionnel
- ✓ La galette des rois à la frangipane est un plat nutritionnellement équilibré
- ✓ Le nutriscore aide à faire un meilleur choix alimentaire entre différentes marques

| Ingrédients de la galette | Nutriscore | Ingrédients de la galette | Nutriscore |
|--|------------|---------------------------|------------|
| <i>Pâte feuilletée</i> | | <i>Sucre en poudre</i> | |
| <i>Beurre</i> <i>Margarine végétale</i> | | <i>Poudre amande</i> | |
| <i>Oeufs</i> | | <i>Lait d'amande</i> | |

Activité 3 : A partir des pyramides et recommandations alimentaires, proposer un repas du soir équilibré à votre famille en tenant compte des autres plats de la journée et de leur mode alimentaire. Présenter votre menu sur la table à l'aide des cartes aliments.

| <i>Petit déjeuner</i> | <i>Déjeuner</i> | <i>Goûter</i> | <i>Dîner</i> |
|--|---|--|--------------|
| <i>Tartines de pain confitures/ jus de fruit frais</i> | <i>Carottes râpées vinaigrette</i> <i>Purée de pomme de terre / steak (de boeuf ou de soja)</i> <i>Yaourt (lait de vache ou de soja) sucré</i> | <i>une grosse part d de galette des rois</i> | ? |

Activité 4 Evaluer vos connaissances en répondant aux questions du "Plickers".

L'évolution des modes et comportements alimentaires

Les régimes Végétarien, Sans gluten, et Végétalien

Objectifs : Repérer les aliments à exclure dans les régimes végétarien, sans gluten et végétalien.
Indiquer les déséquilibres possibles en terme qualitatif et proposer des solutions
Présenter un menu équilibré en tenant compte des restrictions et du nutriscore

Activité 1 : A Partir des dossiers " Famille " , compléter les pointillés en indiquant : le nom du régime, les aliments à exclure et ceux de remplacement. Préciser ensuite les carences (manques) possibles et proposer des solutions de compensation.



Nous suivons un régime **Végétarien**

Nous ne consomons pas : **de chair animale, pas de poisson, pas de viande.**

Nous consomons à la place : **des protéines d'origine animale (légumineuses : pois chiche, lentille, tofu, amandes...)**

Attention à la carence en **fer et vitamines B12**

Elle peut être compensée en consommant **des légumes verts, des légumineuses, des oeufs**



Nous suivons un régime **Sans gluten**

Nous ne consomons pas : **de céréales de blé, orge, avoine et seigle**

Nous consomons à la place : **des légumineuses, du riz, de la pomme de terre...**

Attention à la carence en **Glucides complexes et fibres**

Elle peut être compensée en consommant

des fruits et légumes, des légumineuses des pommes de terre





Nous suivons un régime **Végétalien**

Nous ne consomons pas : **des aliments d'origine animale (viande, poisson, oeufs, crustacés, lait)**

Nous consomons à la place : **des protéines végétales (lentille, pois chiche, noix, amandes...)**

Attention à la carence en Vitamine **B12 et D**

Elle peut être compensée en consommant : **des compléments alimentaires riche en vitamines B12 ou des laits végétaux**



Activité 2 : A partir de la brochure " Nutriscore " et du tableau ci-dessous *barrer les réponses inexactes* parmi les propositions suivantes :

- ✓ *Le nutriscore indique la qualité nutritionnelle d'un produit*
- ✓ *Le beurre et le sucre sont des aliments dont la consommation est à limiter*
- ✗ *Les oeufs ne sont pas favorables sur le plan nutritionnel*
- ✗ *La galette des rois à la frangipane est un plat nutritionnellement équilibré*
- ✓ *Le nutriscore aide à faire un meilleur choix alimentaire entre différentes marques*

| Ingrédients de la galette | Nutriscore | Ingrédients de la galette | Nutriscore |
|---------------------------|------------|---------------------------|------------|
| <i>Pâte feuilletée</i> | | <i>Sucre en poudre</i> | |
| <i>Beurre</i> | | <i>Poudre amande</i> | |
| <i>Margarine végétale</i> | | <i>Lait d'amande</i> | |
| <i>Oeufs</i> | | | |

Activité 3 : A partir des pyramides et recommandations alimentaires, proposer un repas du soir équilibré à votre famille en tenant compte des autres plats de la journée et de leur mode alimentaire. Présenter votre menu sur la table à l'aide des cartes aliments.

| <i>Petit déjeuner</i> | <i>Déjeuner</i> | <i>Goûter</i> | <i>Dîner</i> |
|--|---|--|--------------|
| <i>Tartines de pain confitures/ jus de fruit frais</i> | <i>Carottes râpées vinaigrette</i> <i>Purée de pomme de terre / steak (de boeuf ou de soja)</i> <i>Yaourt (lait de vache ou de soja) sucré</i> | <i>une grosse part d de galette des rois</i> | <i>?</i> |

Activité 4 Evaluer vos connaissances en répondant aux questions du "Plickers"

Famille Végétarienne



Consigne de travail : A partir des documents contenus dans votre dossier de groupe

- Compléter la trace écrite du cours " Modes et comportements alimentaires : les régimes Sans gluten, Végétarien et Végétalien" correspondante à votre famille (Activité 1)
- Expliquer l'intérêt du "nutriscore" en réalisant l'activité 2
- Proposer un menu équilibré en suivant les consignes de l'activité 3
- Tester vos connaissances en répondant au questionnaire " Plickers" (Activité 4)



Une personne végétarienne ne consomme pas de chair animale. Elle ne mange donc pas de viande ni de poisson, mais elle peut consommer des **œufs** ou encore des produits laitiers.

Pour éviter les carences (manques) en Protéines :

Les végétariens consomment des oeufs et des produits laitiers comme des yaourts ou du fromage sources de protéines animales.

Ils peuvent aussi de combiner les sources **de protéines végétales afin d'assurer un apport optimal** en acides aminés (nutriments) essentiels. Exemples : semoule et pois chiche, riz et lentilles, maïs et haricots rouges, etc.).soja, haricots rouges, pois chiches, lentilles, amandes, noix, noisettes, riz complet, quinoa...

Équivalence en quantité de protéines



Pour éviter les carences (manques) en Fer et Vitamine B12

Enfin, contrairement aux idées reçues, les végétariens qui consomment des oeufs et produits laitiers et assez de légumineuses ou légumes verts ne manquent pas de fer et vitamine B12.

En revanche, il est conseillé aux personnes qui ne consomment aucun produit d'origine animale ou qui ne suivent pas correctement le régime de consommer des aliments riches en fer et de réaliser une prise de sang et si besoin de prendre des compléments alimentaires ou des aliments enrichis en B12, comme la levure maltée et certains laits végétaux.



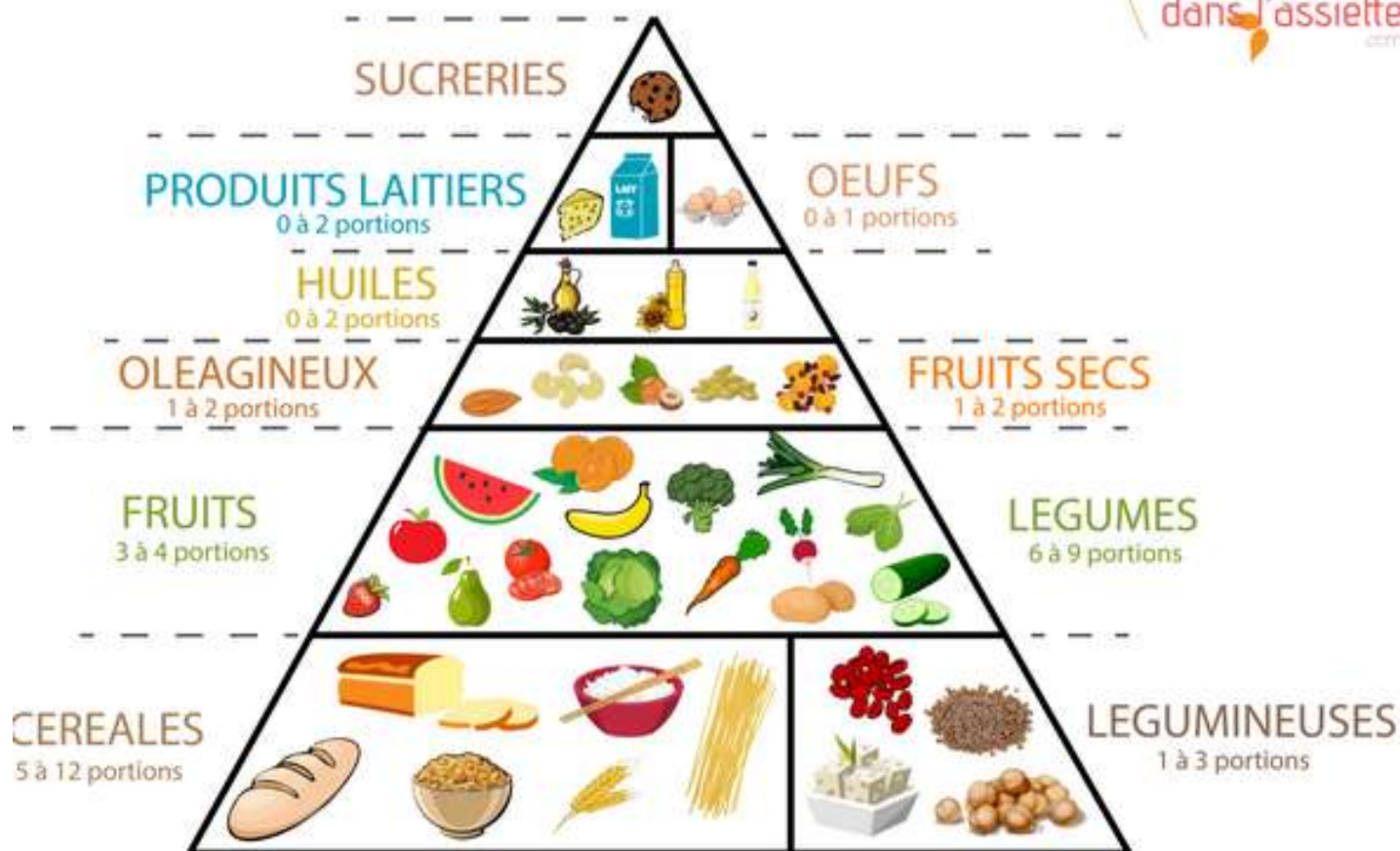
Exemples d'aliments riches en fer

Le régime végétarien serait-il en fait LE régime santé par excellence ?

Une étude de 2013 de l'université d'Oxford montre que les végétariens ont en moyenne 32% de risques en moins d'être victimes de maladies cardio-vasculaires.

Une alimentation végétarienne, riche en fibres et en antioxydants (présents en abondance dans les fruits et légumes) permet donc de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancers.

'RAMIDE DE L'ALIMENTATION VEGETARIENNE



Source : www.lasantedanslassiette.com/

Famille Sans gluten



Consigne de travail : A partir des documents contenus dans votre dossier de groupe

- Compléter la trace écrite du cours " Modes et comportements alimentaires : les régimes Sans gluten, Végétarien et Végétalien" correspondante à votre famille (Activité 1)
- Expliquer l'intérêt du "nutriscore" en réalisant l'activité 2
- Proposer un menu équilibré en suivant les consignes de l'activité 3
- Tester vos connaissances en répondant au questionnaire " Plickers" (Activité 4)



Une personne qui suit un régime sans gluten ne consomme pas de Blé, d'Orge, d'Avoine et de Seigle (BOSA) . De manière générale, les pains, les pâtisseries, les pâtes, la semoule sont interdits

Le gluten est présent dans un grand nombre d'aliments courants : pains, pâtes au blé et produits céréaliers... mais aussi dans de nombreux aliments préparés.

Il faut privilégier les aliments frais (fruits, légumes, viandes, poissons...), les aliments étiquetés « sans gluten » (avec logo), et il est essentiel de lire attentivement les étiquettes.



Les succédanés sans gluten sont disponibles auprès de la plupart des supermarchés et pharmacies. Les aliments de base, comme la farine sans gluten, pains, biscuits et pâtes alimentaires peuvent être obtenus sur prescription du médecin.

LES ALIMENTS NON-AUTORISÉS

- Pizzas, quiches...
- Tout ce qui est pané ou en croûte
- Céréales (blé, avoine...)
- Pâtes de blé
- Viennoiseries, pâtisseries
- Bière
- Fromages à moisissure



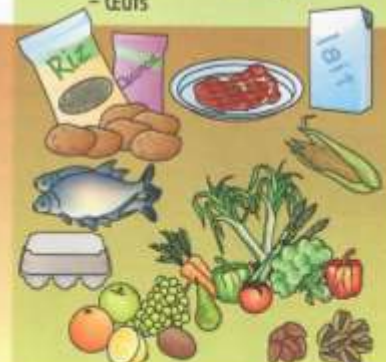
LES ALIMENTS À VÉRIFIER

- Beurre
- Céréales petit-déjeuner
- Gâteaux/biscuits
- Médicaments
- Chocolat
- Plats préparés
- Épices mélangées
- Bonbons



LES ALIMENTS AUTORISÉS

- Riz
- Maïs
- Pomme de terre
- Lait
- Poisson
- Les viandes (rôties, bouillies et grillées)
- Amandes, pistaches...
- Quinoa
- Tous les fruits et légumes
- Œufs



Association française des intolérants au gluten

Source : Nutrition Alimentation, Bac pro ASSP, Hachette Edition 2013

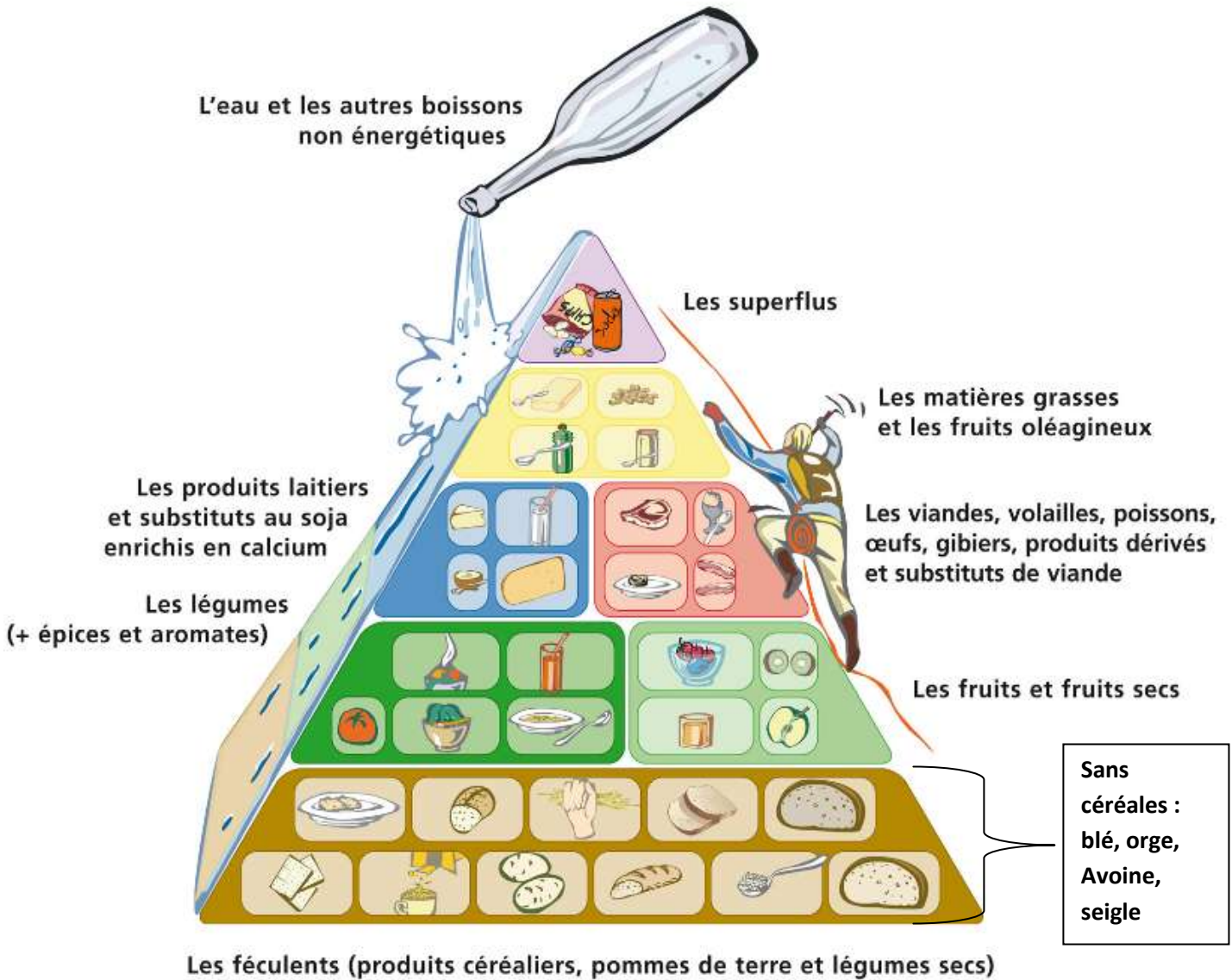
Pour éviter les carences (manques) en Glucides complexes

Les glucides complexes ne sont apportés que par les féculents. Pour les intolérants au gluten il s'agit de remplacer les céréales contenant du gluten par d'autres sources de féculents (céréales ou non) qui n'en contiennent pas : lentilles, quinoa, pois chiche, haricots, riz, sarrasin, amarante, pomme de terre, patate douce...

Pour éviter les carences (manques) en Fibres

Lorsque l'on consomme moins de produits céréaliers (surtout complets), l'apport en fibres s'en voit généralement aussi diminué. Or les fibres jouent un rôle important dans la régulation du transit, la prévention des maladies cardio-vasculaires et certains cancers... Il faudra veiller à assurer un apport suffisant en fibres (minimum 25g/jour) en intégrant le plus possible à l'alimentation des fruits et légumes frais, des légumineuses et farines de légumineuses pour la cuisine, des fruits secs, des graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes...).

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Famille Végétalienne



Consigne de travail : A partir des documents contenus dans votre dossier de groupe :

- Compléter la trace écrite du cours " Modes et comportements alimentaires : les régimes Sans gluten, Végétarien et Végétalien" correspondante à votre famille (Activité 1)
- Expliquer l'intérêt du "nutriscore" en réalisant l'activité 2
- Proposer un menu équilibré en suivant les consignes de l'activité 3
- Tester vos connaissances en répondant au questionnaire " Plickers" (Activité 4)



Le régime végétalien est un régime basé sur les plantes et le végétal. Ce type de régime a la particularité d'exclure toutes les formes d'aliments issus des animaux. Un végétalien ne mange ni viande, ni poisson, ni crustacés, ni aucun produit animal **comme le miel, le lait, les œufs, le fromage ni même des sous-produits de l'industrie agro-alimentaire comme la gélatine dans les bonbons, les blancs d'œufs dans les pâtisseries, les desserts lactés, les légumes cuits dans un bouillon de viande...**

Les aliments de base d'un régime végétalien sain et équilibré :

- Les fruits et légumes de saison sont bien sûr à mettre à chaque menu pour faire le plein de vitamines et minéraux
- Pour le côté rassasiant, les céréales complètes ou le quinoa
- Des sources de protéines végétales : les légumineuses comme les pois chiches, les haricots rouges, blancs, les lentilles, les pois cassés ou le Tofu (Soja) .
- *Les oléagineux types noix, noisettes, amandes, aussi sous forme de purées et les graines de lin, de chia, de courges.* Elles sont elles aussi une source de protéines et de bonnes graisses.
- **Les boissons végétales "soja, amande, riz, avoine..."** remplaceront le lait du petit-déjeuner, dans les recettes de gâteau
- Les huiles notamment de colza pour les apports en oméga-3 et d'olive."

Pour éviter les carences (manques) en vitamine B 12 et D

Il est conseillé aux personnes qui ne consomment aucun produit d'origine animale consommer des aliments riches en fer et de réaliser une prise de sang et si besoin de prendre des compléments alimentaires ou des aliments enrichis en B12, comme la levure maltée et certains laits végétaux.



Exemples d'aliments riches en fer

PYRAMIDE ALIMENTAIRE VÉGÉTALIENNE

Le végétalisme est un type d'alimentation qui ne contient pas de produits d'origine animale, y compris leur dérivés (œufs, laitage, etc)

Inclure des sources de:
Vitamines B12
Acides gras oméga-3
Vitamine D

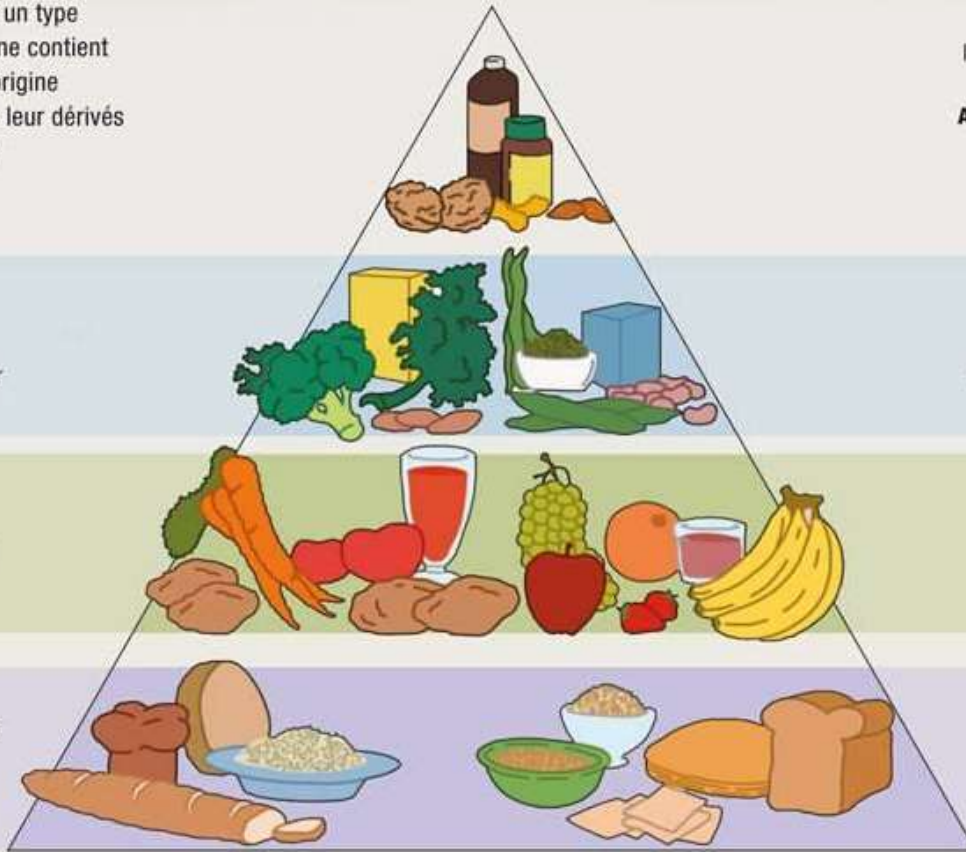
Aliments riches en:
calcium
6 à 8 portions par jour

Aliments riches en:
protéines
4 à 6 portions par jour

Légumes
Au moins 3 portions par jour

Fruits
Au moins 2 portions par jour

Produits céréaliers
6 à 11 portions par jour



LES PORTIONS SONT PLUS PETITES QUE VOUS NE LE PENSEZ
et certains aliments peuvent être inclus dans plus d'un groupe

Légumes cuits
1 portion = 1/2 tasse

Salade verte
1 portion = 2 tasses

Fruit frais
(1 pièce moyenne)
1 portion = 1/2 tasse

Jus de fruits
(frais pressé)
1 portion = 3/4 tasse

**Les grains entiers
pâtes, céréales cuites**
1 portion = 1/2 tasse

Huile ou margarines
(non hydrogénées)
1 portion = 1 cuillère à café

**Légumes crus
verts foncés**
1 portion = 2 tasses

Jus de légumes
1 portion =
3/4 tasse

Fruits secs
1 portion = 1/4 tasse

Lait végétal enrichi
1 portion = 1/2 tasse

Oléagineux
1 portion = 1/4 tasse

SOURCE: LMD

<https://goforme.fr/regime-vegetarien-pour-maigrir/>

Exemples de menu végétalien

Au réveil, sur la tartine du petit-déjeuner vous pouvez remplacer le beurre par de la purée d'amandes par exemple,

• Pour un déjeuner équilibré :

Un demi-avocat arrosé d'un jus de citron, ou d'un peu de sel

Une belle salade de lentilles avec des dés de tofu

Un yaourt au lait de soja avec une cuillère à café de sucre de fleur de coco ou un fruit coupé dedans en morceaux

Les Bienfaits de ce régime

Riche en fibres, le régime végétalien contribue à accélérer la sensation de satiété et améliore le transit intestinal. Il diminue également les apports en acides gras saturés, habituellement contenus dans le beurre, la charcuterie et le fromage. Le régime végétalien limite les risques de surpoids, d'obésité, de diabète, et de maladies cardiovasculaires.

COMMENT LE NUTRI-SCORE EST-IL CALCULÉ ?

Le calcul du Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales, composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Il tient compte :

- DES NUTRIMENTS ET ALIMENTS À FAVORISER : fibres, protéines, fruits et légumes.



- DE L'ÉNERGIE ET DES NUTRIMENTS À LIMITER : calories, acides gras saturés, sucres, sel



BON À SAVOIR



Pour mieux me repérer

Le Nutri-score ne remplace pas les informations nutritionnelles obligatoires déjà présentes sur les emballages, il en facilite la lecture.



QUAND LE NUTRI-SCORE VA-T-IL FAIRE SON APPARITION DANS LES RAYONS ?

Il va apparaître progressivement sur les emballages et les sites de e-commerce pour les entreprises qui se sont engagées à l'utiliser.



Plus d'informations sur mangerbouger.fr



— LE — NUTRI-SCORE



C'EST + FACILE DE MANGER MIEUX.



QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score est un logo qui vous informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit, en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant des lettres à des couleurs :



BON À SAVOIR



Pour ma santé

Le Nutri-Score permet de choisir plus facilement les aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Une alimentation variée et équilibrée aide à rester en bonne santé.

COMMENT LE NUTRI-SCORE VA-T-IL M'AIDER À FAIRE MES COURSES ?

Le Nutri-Score vous permet de choisir entre plusieurs produits d'un même rayon. Les céréales du petit déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous verrez celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle parmi vos variétés préférées.



BON À SAVOIR



Pour faire mes courses

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score dans un même rayon ou parmi différentes marques. Et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E.



Le Nutri-Score vous permet aussi de comparer un même produit de différentes marques. Les plats de lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classés A, B, C ou D selon les marques ou les recettes.

BON À SAVOIR



Pour mon budget

Choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle ne coûte pas plus cher. Une étude basée sur un supermarché en ligne a montré que le Nutri-Score permet de faire de meilleurs choix alimentaires, sans dépenser plus.