



Afidol

Enseignant

7.2

L'olivier et les sciences

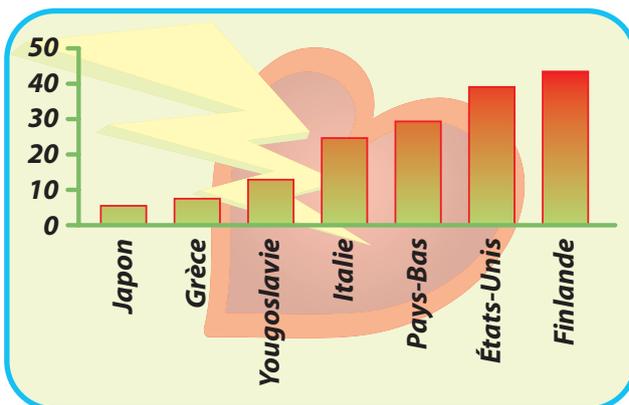
L'alimentation méditerranéenne

Quel est le rôle des différents nutriments, où les trouve-t'on ?

	Rôle	Sources
Protéines	Éléments de construction de l'organisme (protéines musculaires, enzymes, certaines hormones, ...)	Viande et produits carnés, lait et produits laitiers, poissons et fruits de mer, œufs céréales (blés, riz et maïs), légumes secs (pois, haricots, soja, lentilles, fèves)
Glucides	Source d'énergie Énergie immédiate (sucre rapide) Énergie retardée (sucres lents)	Sucres rapides : pâtisseries, sucreries Sucres lents : céréales et riz complets, légumineuses
Lipides	Source d'énergie Constituants des membranes cellulaires Précurseurs de molécules régulant les fonctions cellulaires (inflammation, ...)	Matières grasses (beurre, huiles végétales, ...), AGS *: beurre, AGMI*: huile d'olive AGPI*: huile de tournesol, Viande rouge, Fromages, Pâtisserie, viennoiserie
Fibres alimentaires	Régulation du transit intestinal Effet de satiété	Céréales, Fruits et légumes, Légumes secs

*AGS : acides gras saturés - AGMI : acides gras monoinsaturés - AGPI : acides gras polyinsaturés

Présentation de l'aspect santé lié au régime alimentaire méditerranéen : Mortalité cardio-vasculaire réduite



L'étude des 7 pays

L'étude des 7 pays

Dans les années 1960, une étude épidémiologique étalée sur 15 ans et portant sur la mortalité par maladies cardio-vasculaires a été initiée par A.Keys (États-Unis) dans 7 pays (Finlande, États-Unis, Japon, Italie, Yougoslavie, Grèce et Pays Bas). De ce travail, il est ressorti que le risque de mortalité par maladies cardio-vasculaires est plus élevé pour les populations de l'Europe du Nord et des États-Unis que pour les populations de l'Europe du Sud.

Face à ces résultats, les scientifiques se sont penchés sur les raisons de cette différence. Ni le climat, ni la génétique, ni le niveau de stress ne l'expliquent. En revanche, les habitudes alimentaires sont très différentes entre l'Europe du Nord, les États-Unis et l'Europe du Sud. Certes, la répartition des constituants essentiels de l'alimentation, à savoir les glucides, lipides et protides, est similaire entre les différentes zones, cependant, les aliments consommés ne sont pas les mêmes. Ainsi dans l'Europe du Sud, le régime alimentaire est plus riche en légumes et en fruits frais et secs, en céréales, en huile d'olive, en aromates, en vin que le régime alimentaire de l'Europe du Nord.

Ces travaux ont finalement abouti à la définition d'un régime alimentaire sain appelé régime méditerranéen ou régime crétois qui permet de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire.

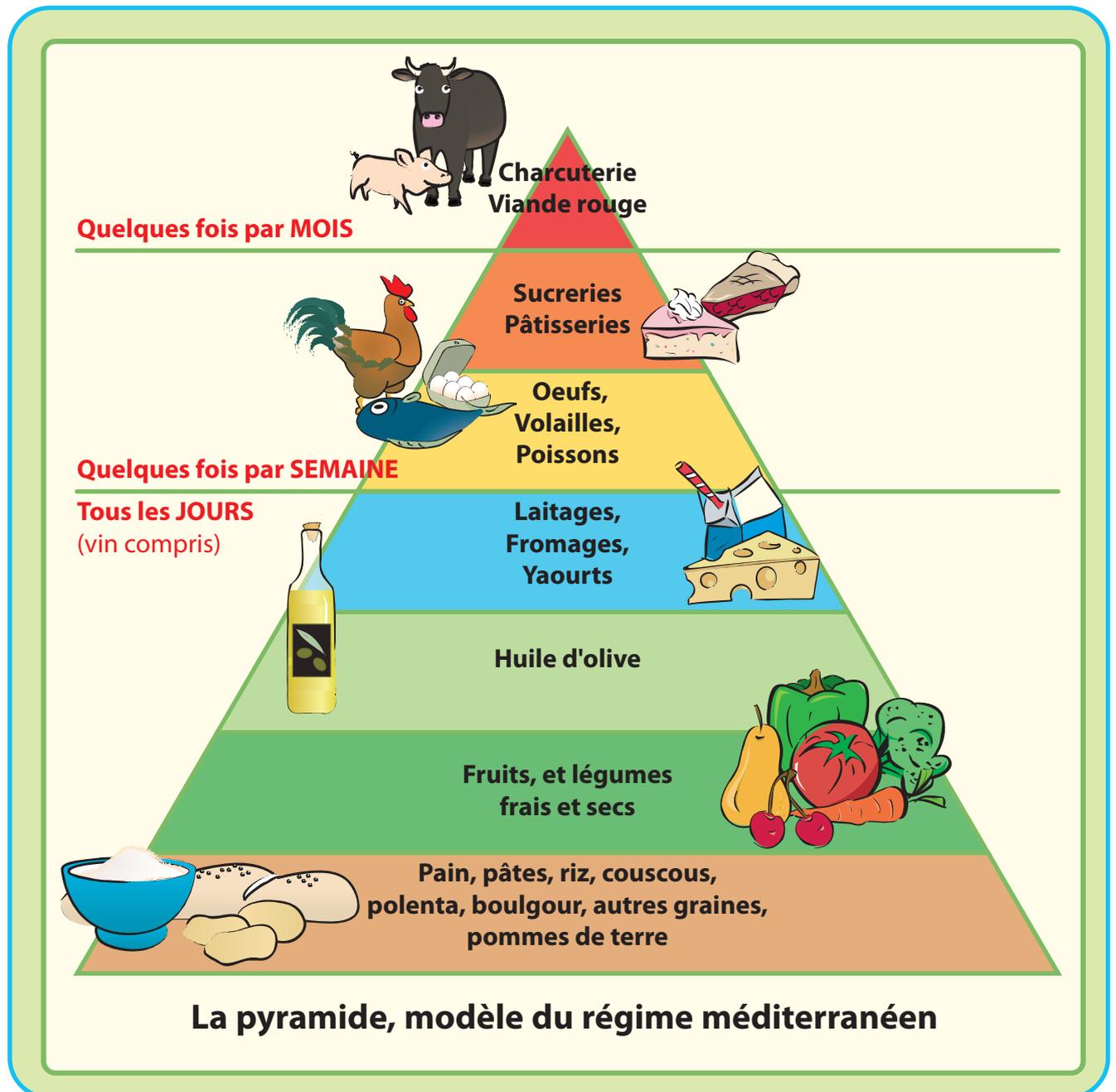


Afidol

Enseignant **7.3**

L'olivier et les sciences

L'alimentation méditerranéenne



L'alimentation méditerranéenne : saveur et santé

Le régime méditerranéen contient une proportion élevée de céréales (représentées majoritairement par le pain), de légumes, des légumes frais mais aussi des légumes secs, de fruits et de poisson. Par contre, il contient peu de viandes et de charcuteries. Dans le foyer traditionnel méditerranéen, on ne consomme de la viande que 1 à 2 fois par mois alors que le poisson et les volailles sont servis plusieurs fois par semaine. De plus, la viande, le poisson et les

volailles sont servis en petites quantités, plus comme une garniture que comme un plat principal. Vous ne trouverez également pas de beurre ni de crème sur la table méditerranéenne mais plutôt des fromages de brebis ou de chèvre et des yaourts. La majorité des aliments se consomment frais et sans élaboration. L'huile d'olive constitue la principale source de matière grasse de ce régime alimentaire. Le vin consommé avec modération participe également à la bonne santé des habitants du pourtour méditerranéen.



Afidol



les outils Enseignant

7.4

L'olivier et les sciences

L'alimentation méditerranéenne

Les outils

Cycle 1 & 2

 **Atelier a - Chercher l'erreur** /  10 mn /  Travail individuel ou collectif 

 **Matériel** : fiche 7.8 stylo.

4 pyramides sont proposées : les élèves doivent retrouver la pyramide correspondant au régime méditerranéen puis corriger les erreurs pour chacune des 3 autres pyramides.

 **Atelier b - Un plat, un pays** /  15 mn /  Travail individuel ou collectif 

 **Matériel** : fiche 7.9, stylo ou crayon.

- 1) À partir de la liste fournie, resituer chaque plat par rapport à son pays ou sa région d'origine (vignette du plat + nom).
- 2) L'élève doit choisir 3 plats et indiquer les ingrédients qui les composent.
- 3) Quels plats peuvent entrer dans le régime méditerranéen ? (ratatouille, bruschetta, couscous, tajine, feuille de vigne farcie, paëlla, pizza, pan bagnat, dattes farcies)

  **Atelier c - Mieux manger** /  60 mn / Travail collectif 

 **Matériel** : fiche 7.5

- 1) À partir de la liste d'aliments fournis, constituer les menus équilibrés d'une journée
- 2) Pour le cycle 2, calculer l'apport calorique de différents aliments à partir de leur composition en lipides, protéines et glucides.

 **Atelier d - À la cantine...** /  30 mn /  Travail individuel et collectif 

Identifier les plats de type méditerranéen dans le menu de la cantine, nommer les aliments et ingrédients qui le composent.

Vocabulaire

Régime méditerranéen – Nutriments – Protéines – Glucides – Lipides

Pour aller plus loin...

«Couleurs à boire, couleurs à manger» – OKHRA, les livrets du conservatoire (2003 – Edisud)

«Aliments, alimentation & santé» – CFES (2000 – Editions Tec & Doc)

«De l'huile et de l'olive» – B. GIANI (2001 – Editions Equinoxe)

«La cuisine à l'huile d'olive» – B. BALLUREAU (2005 – Editions Rustica)

Sites internet

<http://www.afidol.org>



Afidol

les outils Enseignant

7.5

L'olivier et les sciences

L'alimentation méditerranéenne

Aliments	Apport calorique	Quantités	Eau	Protéines	Lipides	Glucides	Micronutriments
Yaourt nature	70 kCal/100g 87,5 kCal/pot	En g pour 100 g	87	4	4,1	4,25	0,65
		g pour une portion (125g)	108,8	5	5,1	5,3	0,8
Camembert	215 kCal/100g 64,5 kCal/part	En g pour 100 g	58,2	23,5	13,5	0	4,8
		g pour une portion (30g)	17,5	7	4	0	1,5
Escalope de veau	92 kCal/100g 138 kCal/part	kCal/100g	76,4	21,3	0,8	0	1,5
		Pour une portion (150g)	114,5	32	1,2	0	2,3
Côte de porc	132 kCal/100g 198 kCal/part	En g pour 100 g	72	22	5	0	1
		Pour une portion (150g)	108	33	7,5	0	1,5
Rosbif	132 kCal/100g 198 kCal/part	En g pour 100 g	72	22,5	4,5	0	1
		Pour une portion (150g)	108	33,8	6,7	0	1,5
Saucisson	380 kCal/100g 38 kCal/part	En g pour 100 g	40	21	33	0	6
		Pour une portion (10g)	4	2,1	3,3	0	0,6
Cabillaud	78 kCal/100g 117 kCal/part	En g pour 100 g	80,5	17,7	0,6	0	1,2
		Pour une portion (150g)	120,8	26,5	0,9	0	1,8
Riz	84 kCal/100g 126 kCal/portion	En g pour 100 g (1 part)	78	2	0,1	18,7	1,2
		Pour une portion (150g)	117	3	0,15	28	1,8
Pain	276 kCal/100g 41,5 kCal/tranche	En g pour 100 g	29,5	9	2	55,5	4
		Pour une portion (15g)	4,4	1,4	0,3	8,3	0,6
Pâtes	94 kCal/100g 141 kCal/portion	En g pour 100 g	77	4	0,9	17,5	0,6
		Pour une portion (150g)	115,5	6	1,3	26,3	0,9
Pommes de terre vapeur	85 kCal/100g 127,5 kCal/portion	En g pour 100 g	73	2,5	0,1	18	6,4
		Pour une portion (150g)	109,6	3,7	0,1	27	9,6
Frites	530 kCal/100g 795 kCal/portion	En g pour 100 g	2,3	6,5	31,5	55	4,7
		Pour une portion (150g)	3,5	9,7	47,3	82,5	7
Lentilles	78 kCal/100g 117 kCal/portion	En g pour 100 g	77	7,5	0,5	10,7	4,3
		Pour une portion (150g)	115,5	11,2	0,8	16,1	6,4
Carottes vapeur	18 kCal/100g 27 kCal/portion	En g pour 100 g	91	0,8	0,2	3,2	4,8
		Pour une portion (150g)	136,5	1,2	0,3	4,8	7,2
Choux-fleur vapeur	19 kCal/100g 29 kCal/portion	En g pour 100 g	93	2	0,3	2	2,7
		Pour une portion (150g)	139,5	3	0,5	3	4
Banane	88 kCal/100g 132 kCal/portion	En g pour 100 g	74	1,2	0,3	20	4,5
		Pour une portion (150g)	111	1,8	0,5	30	6,7
Pomme	53 kCal/100g 64 kCal/portion	En g pour 100 g	85	0,4	0,6	11,5	2,5
		Pour une portion (120g)	102	0,5	0,7	13,8	3
Noix	663 kCal/100g 66 kCal/portion	En g pour 100 g	4,4	14,4	62,5	10,5	8,2
		Pour 4 noix (10g)	0,4	1,5	6,3	1	0,8
Petit beurre (biscuit)	431 kCal/100g 43 kCal/biscuit	En g pour 100 g	2	8	11	75	4
		Pour un biscuit (10g)	0,2	0,8	1,1	7,5	0,4
Chocolat noir	479 kCal/100g 72 kCal/barre	En g pour 100 g	0,9	5,3	30	47	16,8
		Pour une barre (15g)	0,1	0,9	4,5	7	2,5
Barre chocolatée	480 kCal/100g 240 kCal/barre	En g pour 100 g	0,9	5,5	22	67,1	4,5
		Pour une barre (50g)	0,4	2,8	11	33,6	2,2
Coca-cola	44 kCal/100g 145 kCal/canette	En g pour 100 g	89	0	traces	10,9	
		Pour une canette (330g)	294	0	traces	36	



Afidol

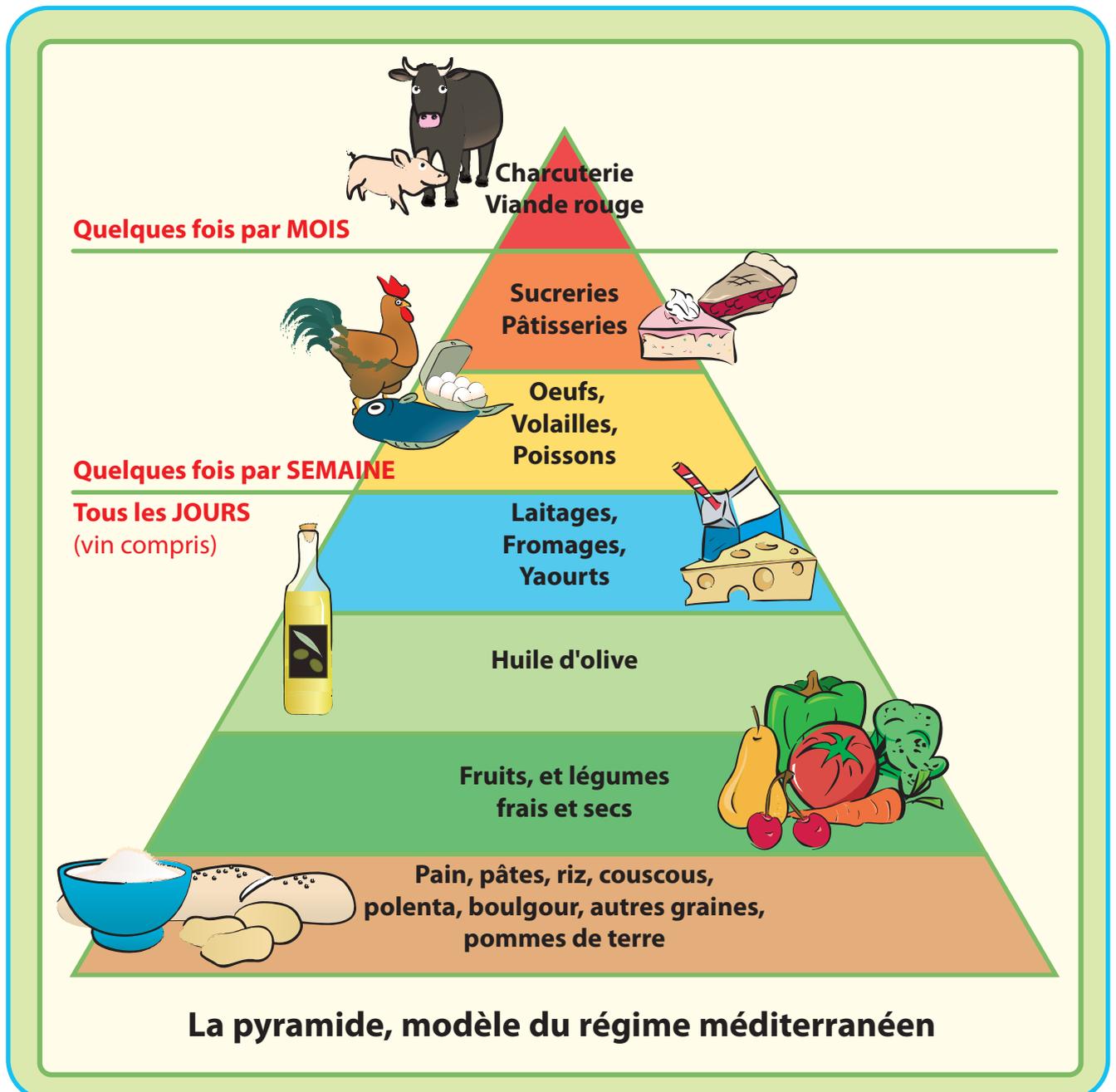
fiche élève **Cycle 1 et 2** **7.7**

L'olivier et les sciences

L'alimentation méditerranéenne

L'alimentation méditerranéenne : saveur et santé

Des études scientifiques ont permis de modéliser un régime sain et équilibré dit "régime méditerranéen" qui permet notamment de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires





Afidol

fiche élève **Cycles 1 et 2** **7.8**

L'olivier et les sciences

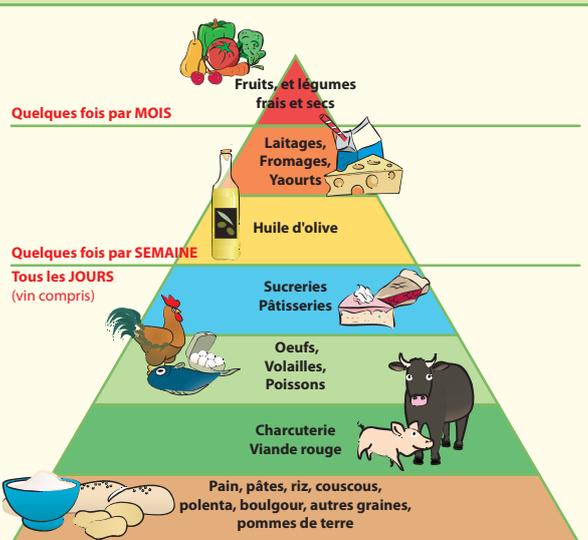
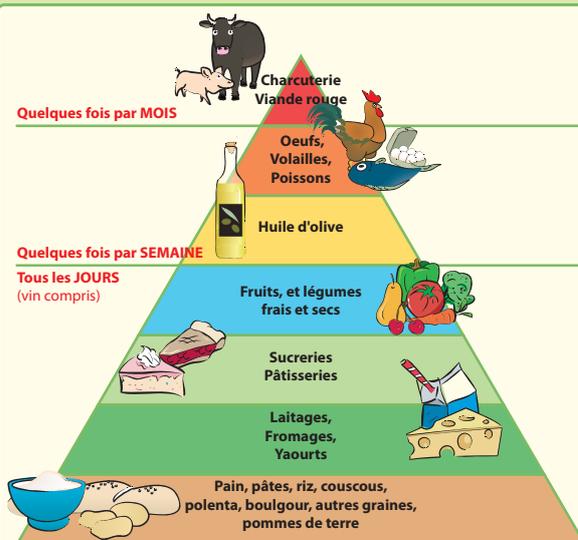
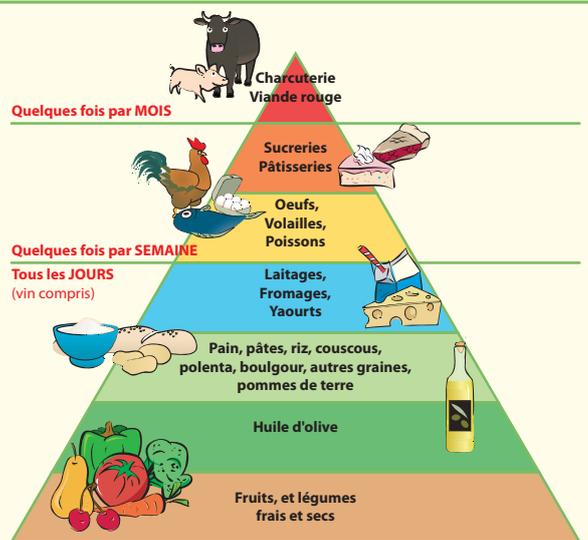
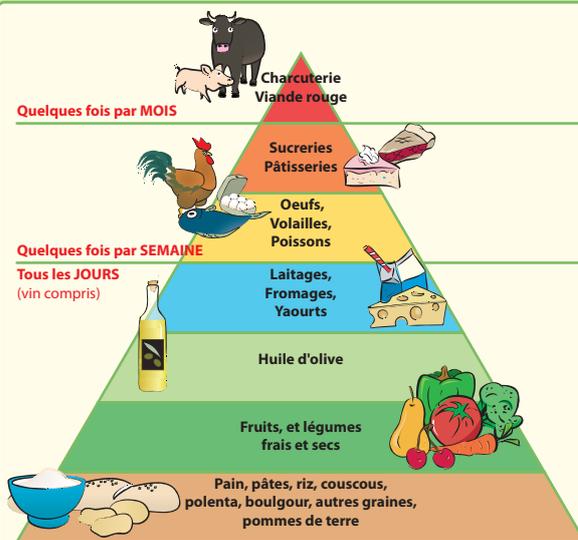
L'alimentation méditerranéenne

Atelier a - Chercher l'erreur

4 pyramides sont proposées.

Retrouve la pyramide correspondant au modèle du régime méditerranéen.

Corrige les erreurs pour chacune des 3 autres pyramides.





Afidol

fiche élève **Cycles 1 et 2**

7.9

L'olivier et les sciences

L'alimentation méditerranéenne

Atelier a - Chercher l'erreur

- 1) À partir de la liste fournie, resitue chaque plat par rapport à son pays ou sa région d'origine.
- 2) Choisis trois plats et indique les ingrédients qui les composent.
- 3) Entoure les plats pouvant correspondre au régime méditerranéen.

Menu

- Hamburger/frites
- Couscous
- Paëlla
- Raclette
- Choucroute
- Pizza
- Pan bagnat
- Ratatouille
- Tarte aux maraîches
- Moules/frites
- Feuilles de vignes farcies
- Cassoulet
- Far Breton
- Nems
- Tajine de mouton
- Dattes farcies
- Bruschetta
- Tiramisu