



C'est ma mère qui l'a dit!

Le petit déjeuner est un vrai repas

D'après toi, vaut-il mieux faire provision d'énergie avant d'aller travailler ou avant d'aller dormir ? Tu répondras, bien sûr : avant d'aller travailler ! C'est en effet la bonne réponse. Cela signifie que le petit déjeuner doit être un vrai repas : lait, pain, céréales, fruits. Il précède une matinée entière où l'on va nous demander de fournir de nombreux efforts. Le soir, au contraire, inutile de faire le plein d'énergie. On oublie surtout les boissons et les desserts sucrés, les gâteaux et les confiseries, avant d'aller dormir.

VOCABULAIRE

PASTEURISATION

Certaines découvertes scientifiques permettent de sauver de nombreuses vies.

Ce fut le cas de celle de Louis Pasteur en 1865. A cette époque -il y a 156 ans- quand les enfants buvaient du lait c'était toujours du lait cru, sortant du pis de la vache. Le lait cru peut contenir des bactéries dangereuses. Pour les éliminer, Pasteur a créé un procédé qui s'appelle la pasteurisation. Elle consiste à faire chauffer le lait, sans le faire bouillir, afin que les bactéries dangereuses soient éliminées. Cette méthode permet d'avoir un lait qui conserve toutes ses qualités et ne présente plus de risque. Aujourd'hui d'autres procédés existent comme la microfiltration.



BRÈVES DE RÉCRÉ

Digestion ou compétition : il faut choisir !



Lorsqu'un sportif se prépare pour une compétition, il sait qu'il lui faudra des forces pendant toute la durée de l'épreuve. Pour cela, il se nourrira d'aliments riches en sucres lents - pâtes, riz, pommes de terre -, et il prendra son dernier repas trois heures avant le début de la compétition. Pourquoi ? Parce que la digestion demande un effort important à notre organisme. Entre les deux - digérer ou faire du sport - l'organisme considère que la digestion est prioritaire. Si l'on veut être en pleine forme au moment de la compétition, il faut attendre que la digestion soit terminée.

La rubrique de Théo

QUAND LES MATIÈRES GRASSES JOUENT À CACHE-CACHE...

...elles gagnent souvent la partie ! Il faut dire que les graisses ajoutées par les fabricants à leurs produits sont, bien souvent, invisibles. Exemple : la pomme de terre. Voilà un excellent légume qui ne contient pas de matière grasse à l'état naturel. Mais si l'on pense aux chips, fabriquées avec les mêmes pommes de terre, on découvre qu'une petite poignée de 30 g de chips contient près de 12 g de matières grasses, soit près de la moitié de leur poids. C'est énorme ! Autrement dit, si tu veux bénéficier des vrais bienfaits de la pomme de terre, mieux vaut laisser les chips dans le placard.



Distribué gracieusement à l'initiative de Richard Ramos, député du Loiret en collaboration avec Cédric Villani, député de l'Essonne.

Graphisme et mise en page par Stéphane Feutry

Imprimé sur papier respectant la forêt et avec des encres végétales

Richard.ramos@assemblee-nationale.fr
06 70 22 24 85

Feuille de Chou



Le journal des 3-10 ans

"les aliments au microscope" EDITION SPÉCIALE



Le mot de

Richard RAMOS & Cedric VILLANI

Chère Lectrice, cher Lecteur, Grâce à ce Feuille de chou, nous voyons que l'alimentation c'est aussi un peu de science pour éveiller les goûts tout en mangeant sainement. Cette fois, observons ensemble, à l'aide d'un microscope, les véritables trésors que contiennent les fruits et légumes pour notre santé. Nous nous en régalons tous les jours, et nous faisons le plein de vitamines, de sels minéraux et de fibres.

Bonne lecture



à La maison :

UN THERMOMÈTRE DANS LE FRIGO

Si l'on en croit les grandes marques alimentaires, il faudrait surveiller davantage nos réfrigérateurs. Les fabricants estiment que 90 % des intoxications alimentaires proviennent de friques dont la température est trop élevée, ou de friques que l'on a oublié de nettoyer régulièrement. Des bactéries plus ou moins agressives en profiteraient pour faire la fête et se multiplier dans les aliments entreposés. Du réfrigérateur à l'assiette, puis de l'assiette à notre estomac, et nous voilà au lit avec une bonne fièvre ! La bonne température, c'est 0 à 2°C en haut du frigo, 3 à 5°C au milieu, et 5 à 8°C dans le bac à légumes.



Devinette

L'un de ces fromages est fabriqué avec du lait de chèvre. Lequel ?
Roquefort
Saint-neaire
Emmental
Crottin de Chavignol
Camembert

Réponse

ça sert à quoi ? LE PHOSPHORE

Un ami du calcium

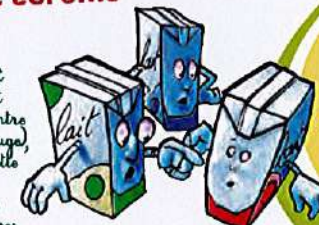
Phosphore et calcium sont deux sels minéraux qui marchent la main dans la main. À quoi travaillent-ils ? On a parfois entendu que le phosphore rendait plus intelligent et que le poisson en était rempli. Tout faux ! Le phosphore travaille avant tout à la construction de ton squelette en association avec le calcium. Tes os en contiennent une grande quantité. Pas de craintes d'en manquer, presque tous les aliments en contiennent. Les plus riches sont les fromages, le jaune d'œuf, les fruits secs et les légumes secs.



Vrai / Faux

Le lait entier est plus riche en protéines et en calcium que le lait écrémé
FAUX

La teneur en protéines et en calcium est quasiment la même. La différence entre le lait entier (étiquette rouge) et le lait demi-écrémé (étiquette verte) tient à la quantité de matières grasses qu'ils contiennent : 36 g par litre pour le lait entier, 16 g pour le lait demi-écrémé, et moins de 3 g pour le lait écrémé.



C'EST SCIENTIFIQUE !

La Vitamine D, je la fabrique (presque) tout seul

Pourquoi faut-il manger des agrumes, du cassis ou bien du persil quand on a besoin de vitamine C ? Et pourquoi devons-nous manger de la viande rouge, des lentilles ou des amandes pour le fer ? Tout simplement parce que notre organisme ne sait pas les fabriquer tout seul. Vitamines et minéraux, ce sont les aliments qui nous les fournissent. Une exception à cette règle : la Vitamine D, vitamine qui aide les os à absorber le calcium. Essentielle pour bien grandir ! Cette vitamine nous la produisons lorsque nous nous exposons au soleil. Et s'il n'y a pas de soleil ? La vitamine D se cache dans les poissons gras comme la sardine ou le saumon mais aussi dans les champignons, le beurre, le jaune d'œuf et le chocolat.



À la cuisine

La ciboulette

Son délicieux parfum rappelle, en plus fin, celui de lail et de l'oignon. La ciboulette est une herbe aromatique dont on consomme la tige. Si tu aimes la ciboulette, tu peux essayer une recette toute simple à réaliser : le fromage blanc à la ciboulette, à servir avec tous les légumes crus, concombres, carottes ou bâtonnets, choux-fleurs. Il suffit de bien mélanger ensemble du fromage blanc, une botte de ciboulette coupée en petits tronçons, de l'échalote hachée, un jus de citron, une cuillerée d'huile d'olive et une pincée de gros sel.

LES PRODUITS DE SAISON



- LE POTAGER :** artichaut, poivrade, brocoli, carotte, céleri, chou, concombre, courgette, haricot vert, pois, potiron, chicorée, pissenlit
- LE VERGER :** groseille, pêche, prune, coing, framboise, nectarine, noisette, pomme, raisin
- DANS LES BOIS :** coulemelle, lactaire délicieux, pleurote, fraise des bois, mûre, myrtille
- LA MÉRÉE :** coquille saint-jacques, homard, saumon, thon, turbot

Les aventures de NONOS



Les images reproduites dans les établissements d'enseignement, le photocopillage, la réimpression ou l'usage non autorisés sont strictement interdits. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de l'éditeur est formellement interdite.



LES SECRETS MACROSCOPAIQUES DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Parmi les millions de cellules qui composent notre organisme, certaines aiment les pommes, d'autres préfèrent les tomates, d'autres encore sont gourmandes d'épinards... Bienvenue dans l'univers de l'infiniment petit !

Peut-être as-tu déjà entendu que les carottes sont bonnes pour le teint, que les oranges nous donnent des forces, ou qu'une pomme chaque matin éloigne le médecin (vieux proverbe anglais). Ces sages observations nous rappellent que les fruits et légumes cachent de véritables trésors pour notre santé : des vitamines, des sels minéraux, des fibres, des glucides (sucres), des pigments (colorants naturels) aux propriétés étonnantes, et beaucoup d'eau.

Mon système nerveux, par exemple, a besoin de la vitamine B6 des lentilles, de l'arocat, ou de la banane. Pour entretenir mes défenses naturelles contre les maladies, rien ne remplace la vitamine C que contiennent le citron, le kiwi, le piment ou le brocoli. La réserve d'énergie qu'il me faut pour bien travailler à l'école, je la trouve dans les glucides complexes (ou sucres lents) de la pomme de terre ou de la banane. Quant à mes intestins, ils aiment les fruits et légumes pour leurs précieuses fibres.

Feuille de chou a sélectionné quelques-uns des fruits et légumes que tu connais le mieux et a mené l'enquête, l'œil sur le microscope.



La Laitue

La vitamine K

Avec le brocoli, le chou et le cresson, la laitue fait partie de nos principaux fournisseurs en vitamine K. Celle-ci permet à notre sang de coaguler, et à nos égratignures d'arrêter de saigner.



Le Kiwi

La vitamine C

Le kiwi est un champion. C'est l'un des fruits les mieux pourvus en fibres et en vitamine C. Il contient aussi du potassium, du magnésium, de la vitamine A, du fer et même du phosphore. Tout petit, mais bien rempli !



Les fibres

Quand les fibres alimentaires arrivent dans les intestins, elles se transforment en éponge. En se gonflant d'eau, elles absorbent toutes les bactéries qui sont destinées à être évacuées, et facilitent leur acheminement vers la sortie.

Le poireau



Le lycopène

C'est le nom du pigment qui donne sa couleur rouge à la tomate. Le lycopène intéresse beaucoup les chercheurs pour ses vertus protectrices contre certaines maladies graves, en particulier contre le cancer.



La tomate

La pomme

Le carotène

Le carotène nous apporte de la vitamine A, vitamine de la peau et des yeux. Elle protège la peau contre les rayons du soleil et aide à avoir une bonne vision.



La carotte

La pectine

La pectine est un gélifiant naturel que les fabricants de confiture connaissent bien. Mais la pectine des pommes aiderait aussi à lutter contre le cholestérol, une mauvaise graisse qui encombre les veines et les artères, et serait bénéfique quand on a quelques kilos à perdre.



Le potassium

La courgette est l'un des légumes les plus riches en potassium, un sel minéral qui a un effet bénéfique sur l'activité de nos muscles, à commencer par le plus important de tous : notre cœur.



La courgette

Les sels minéraux

Tous les haricots que l'on mange avec la gousse (haricot vert, haricot beurre, coco plat) contiennent un assortiment complet de sels minéraux : magnésium, potassium et calcium, ainsi que du fer, du carotène et de la vitamine C.



Le haricot vert

Le magnésium

Contre la nervosité et le manque de sommeil, les médecins conseillent parfois une cure de magnésium. Ce sel minéral est présent, à l'état naturel, dans tous les haricots secs.



Le haricot sec

L'amidon

L'amidon appartient à la famille des glucides, ces sucres que l'on trouve dans les céréales et dans les tubercules. Quand nous mangeons des pommes de terre, nous faisons provision d'énergie sous forme de glucides.



La pomme de terre

Les glucides

Le fruit idéal des sportifs ! Non seulement la banane est l'un des seuls fruits qui possède des glucides complexes, des sucres que notre organisme utilise pendant les efforts prolongés, mais elle contient aussi du potassium, un sel minéral qui nous protège des crampes musculaires.



La banane

La vitamine C

Une orange par jour suffit à combler nos besoins quotidiens en vitamine C. L'orange étant disponible tout l'hiver, on s'en régale tous les jours, surtout quand il fait bien froid, en faisant le plein de vitamine C.



L'épinard

La vitamine B9

Longtemps surnommé le « balai de l'estomac » pour ses qualités digestives, l'épinard est l'une de nos meilleures sources en vitamine B9. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la formation des cellules du sang et dans le fonctionnement du système nerveux.



La poire

L'eau

Avec ses 85 % d'eau, la poire est l'un des fruits qui apaise le mieux une bonne soif. Ce fruit délicieux contient du fructose, un sucre qui a la qualité d'être absorbé lentement par l'organisme, ainsi qu'une grande quantité de fibres très utiles pour la digestion.

Le brocoli



L'eau

Mon corps est composé de près de 70 % d'eau, et cette eau doit être renouvelée en permanence. Quand j'ai soif, je peux boire un verre d'eau, ...ou manger du concombre. Le concombre, c'est 96 % d'eau.



Le concombre



Comme aucun fruit ni aucun légume n'est capable, à lui tout seul, d'apporter à nos cellules toutes les vitamines et tous les minéraux dont elles ont besoin, nous devons varier le plus possible notre alimentation. Pour être sûr que nos cellules ne manquent de rien, il suffit ... de compter jusqu'à cinq : cinq fruits et légumes différents par jour, c'est le minimum pour être en bonne santé. Rien n'interdit d'en manger davantage, bien au contraire ! Les fruits et les légumes sont nos vrais amis.