

JARDIN PEDAGOGIQUE
A MUKOMBE

Elans

KUBUNINA = PROGRAMME



J'entends et j'oublie
Je vois et je me souviens
Je fais et je comprends
(Attribué au philosophe Confucius)

UN JARDIN SCOLAIRE: UN OUTIL EDUCATIF ET D'ENSEIGNEMENT

Les clés du développement des enfants et la durabilité de leurs moyens d'existence futurs sont une nutrition adéquate et l'éducation complète et, dans ce sens, un jardin dans une école peuvent apporter une contribution importante.

La gestion d'un jardin scolaire peut produire de la nourriture pour améliorer l'approvisionnement des élèves et de leurs habitudes alimentaires et, simultanément, d'éduquer à une bonne alimentation à partir de leur propre conscience des besoins .

L'enseignement et la valeur éducative du jardin doit être trouvé dans les nombreuses activités que les enseignants peuvent réaliser avec les garçons. L'éducation à travers l'outil du jardin de l'école stimule une approche pédagogique pluridisciplinaire (sciences, mathématiques , histoire, géographie, éducation à l'environnement ...), l'amélioration de la curriculum scolaire qui n'est plus divisé en différents sujets, mais unifié.

L'enrichissement qui suit est également un potentiel pour le développement des compétences personnelles et sociales des enfants .

En fait, la gestion collective d'un jardin contribue à l'autonomisation de la construction et de soins d'un bien

commun, à travers un certain nombre d'activités communes avec d'autres (travail en groupe, planifier des tâches, prendre des décisions, collaborer , traverser vos connaissances).

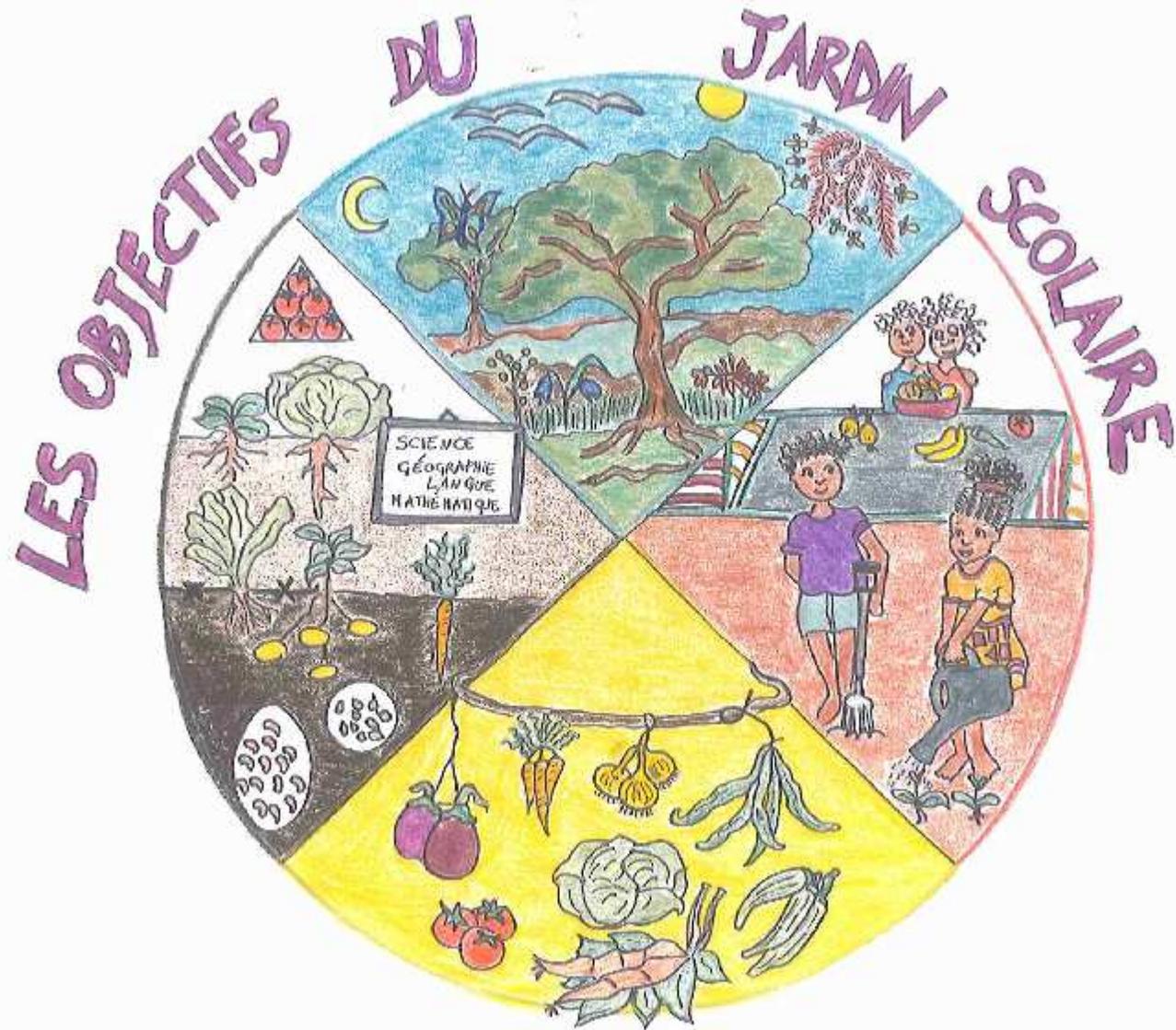
Cette méthode d'enseignement novatrice, exploiter l'expérience de la pratique, l'action se connecte à l'apprentissage et l'exercice de réflexion.

Jardin de l'école est en mesure de relier des concepts abstraits et concrets, la théorie et la pratique, l'apprentissage verbal et visuel, la réflexion et l'action, le comportement et l'attitude; la synergie créée renforce l' éducation et il favorise le développement personnel des élèves.

Les activités de jardinage sont pris en charge et liés à des cours théoriques et des concepts génériques, comme la nutrition et l'environnement sont mis en réel par la pratique. Le jardin est donc un laboratoire, une salle de classe où les leçons en plein air et des résultats concrets peuvent être adaptés aux études théoriques.

Il est un modèle pour faire l'école fondée sur la connaissance et le savoir faire qui offre la possibilité de mettre en relation les expériences, de contribuer au développement et à la croissance de l'individu dans ses différentes composantes.

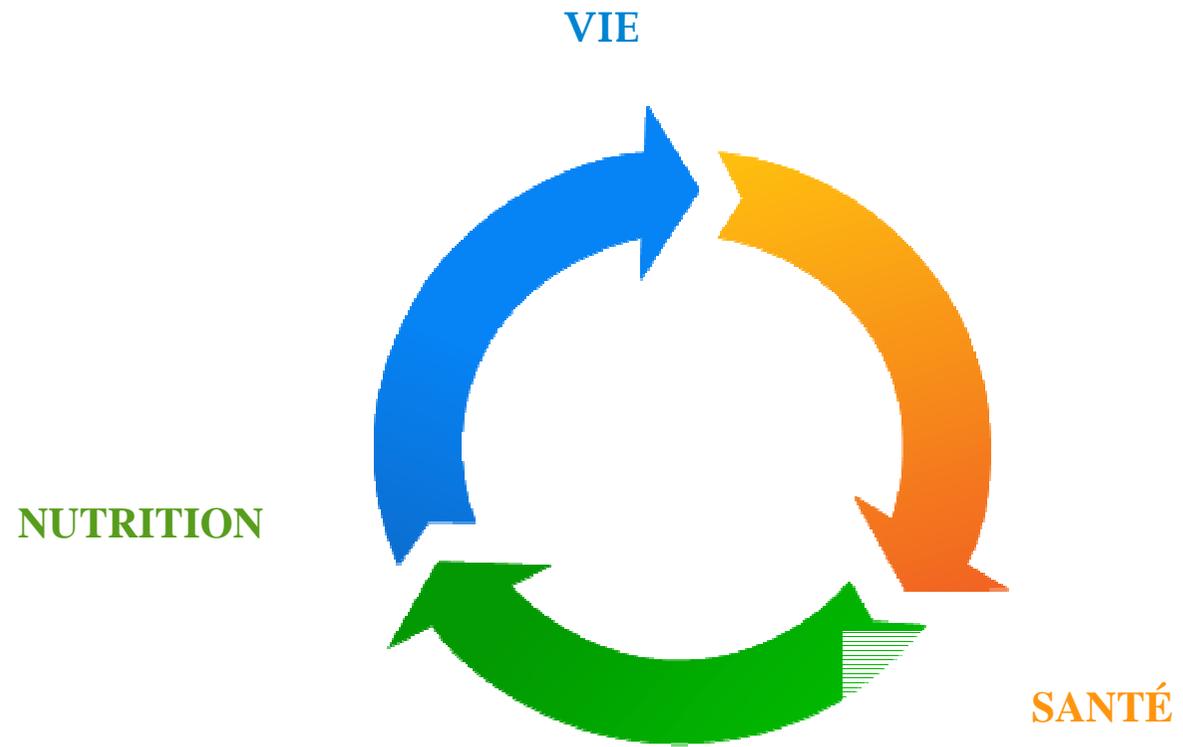
L'expérience du jardin permet de répondre aux besoins fondamentaux de l'écolier .





LA NUTRITION





► **Réfléchir ensemble:**

1) LA NUTRITION - *Qu'est-ce que c'est la nutrition? Pourquoi avons-nous besoin?*

2) LA SANTÉ - *Donne une définition de la santé*

3) LA VIE - *Qu'est-ce que c'est la vie pour vous?*

LA SANTÉ DÉPEND D'UN MODE DE VIE SAIN

UN MODE DE VIE SAIN DÉPEND ÉGALEMENT DE UNE BONNE NUTRITION

Comment se compose une bonne nutrition?

► *Trouvez quatre adjectifs pour décrire une bonne nutrition*

EGLOUDES SUFFISANT FTUBIVODVARIEEMOPOLANUTRITIFDTOLBCOBONOANESAIN T

► Lire les informations de la carte et écrire des notes sur les causes de la malnutrition dans le pays où vous vivez et travaillez

FOCUS SUR LA MALNUTRITION

Définition

La malnutrition est une **altération fonctionnelle, structurelle et de développement de l'organisme** due à une discordance entre besoins, introduction et utilisation des aliments.

Elle peut concerner la **quantité** des aliments, avec hypo-ou hyper alimentation, et la **qualité**.

Classification

malnutrition → sévère

→ modérée

...et entre formes...

malnutrition aiguë

Toute forme de malnutrition qui se manifeste en un délai de temps limité, causée par des situations aiguës (maladie, famine, sécheresse, bouleversements sociaux ou familiales, etc...)

Cette forme intéresse surtout le poids et peut être sévère ou modérée.

malnutrition chroniques

Toute forme de malnutrition qui dure depuis longtemps, avec des effets sur le développement global du corps.

Cette forme intéresse surtout la taille et peut être sévère ou modérée.

Causes général de la malnutrition

Difficulté d'accès à une alimentation correcte, affaiblissement et maladie

- 🌀 - Conditions écologiques et climatiques défavorables (pauvreté du sol, manque d'eau, sécheresse, inondations, etc..)
- 🌀 - Changements économiques et sociaux rapides
- 🌀 - Guerres, mouvements de population, émigration

Causes individuelles de la malnutrition

- 🌀 Malnutrition maternelle
- 🌀 Interruption précoce de l'allaitement maternel
- 🌀 Impossibilité d'acheter les aliments nécessaires
- 🌀 Manque de connaissance des meilleures pratiques alimentaires
- 🌀 Difficulté d'accès à l'assistance sanitaire
- 🌀 Cercle vicieux malnutrition - malade

🌀(Source Nutriaid)

LA GRAMMAIRE DE LA NOURRITURE

Préambule

Tous les aliments, dans différentes parties du monde, contiennent des substances, appelées nutriments, que le corps humain utilise pour effectuer ses fonctions vitales.

Les éléments nutritifs ne sont pas produits par le corps, mais doivent être introduites par les aliments.

Certains sont appelés *macro* parce que notre corps a besoin d'eux en grandes quantités par rapport aux fonctions qu'ils servent (eau, glucides, protéines et lipides), d'autres sont appelés *micro* et notre corps en a besoin en petites quantités (minéraux et vitamines).

Chaque nutriment assure diverses fonctions pour notre corps, un approvisionnement adéquat des tous les deux (*macro* et *micro*) est essentielle pour la croissance, le développement, pour régler les processus vitaux et renforcer le système immunitaire afin de maintenir une bonne santé et prévenir les maladies.

Aucun aliment contient tous les nutriments dont nous avons besoin (glucides, protéines, lipides, minéraux et vitamines), pour que, notre alimentation soit complète et notre corps reçoit tout ce qu'il a besoin, il faut que vous mangez des aliments différents chaque jour, pour atteindre une alimentation variée.

Cette variété est possible grâce aux différentes sources alimentaires où trouver les mêmes éléments nutritifs.

Les substances nutritifs sont répartis en:

GLUCIDES

Tous les êtres vivants ont besoin de travailler régulièrement et d'effectuer des activités quotidiennes, ainsi que d'énergie que l'organisme humain trouve en glucides (du grec "gluco's=doux) composé par le carbone et l'eau. Une bonne partie des glucides dans les aliments est démolie pendant le processus de digestion ; le glucose donne l'énergie qui est directement nécessaires pour le fonctionnement des globules rouges et le système nerveux, le cerveau, la promotion de la régénération des tissus du corps, l'absorption et le transport des éléments nutritifs.

Les glucides existent sous trois formes:

SUCRES: libèrent de glucose rapidement, mais ils se consomment rapidement.

Sources: fruits, lait, miel, aliments sucrés

AMIDONS: sont répartis plus lentement et la libération de glucose c'est plus lentement en maintenant les niveaux d'énergie équilibrées dans notre corps.

Sources: céréales, racines et tubercules, légumineuses

FIBRES ALIMENTAIRES: régulent la glycémie maintenir les niveaux d'énergie stables. Ils Aident les fonctions du système digestif et de promouvoir le mouvement des aliments dans le corps. Ils sont divisés en solubles (légumineuses, légumes, fruits) et insolubles (farines intégrales de céréales, légumes, fruits secs).

PROTÉINES

Le terme "protéine" dérive du grec "*prôteios*" et signifie de première importance.

Notre organisme est composé de cellules comprenant une protéine. Une protéine est une longue chaîne de petits blocs de construction (molécules) appelées acides aminés dont la séquence détermine le type différent.

Ça existe 20 acides aminés essentiels, 11 sont produites par le corps par contre neuf sont procuré à travers la nourriture.

Les protéines sont des enzymes, des hormones, des anticorps, les muscles, les os, la peau, les cheveux, tous les organes internes.

Leur fonction principale est la construction des tissus du corps et leur réparation en raison de dommages causés par la maladie.

Ils sont nécessaire pour la coagulation du sang et pour maintenir un système immunitaire forte dans la production d'anticorps.

Ils ont aussi un rôle important dans le transport de l'oxygène et d'autres nutriments pour toutes les cellules du corps.

Une quantité suffisant de protéines est nécessaire pour maintenir un réglage correct des fluides dans le corps (veines, les artères et les cellules).

Les protéines peuvent être d'origine végétale (haricots, pois, lentilles et autres légumineuses, les arachides, les graines de citrouille) et animale (tous les types de viande, le poisson, les œufs, le lait et ses dérivés).

LIPIDES

Les lipides ont un niveau d'énergie élevé et ils déroulent des fonctions essentielles en particulier dans la phase du développement humain.

Ils sont les composantes nécessaires de tissus de l'organisme, en fait, ils maintiennent l'intégrité des membranes cellulaires et en général protègent les cellules et les organes internes.

Les matières grasses sont divisés en:

1. saturé, principalement dans les aliments d'origine animale (viande, volaille, lait, fromage, beurre, noix de coco)
2. insaturées, comme les huiles végétales (maïs, olive, arachide), le poisson, les graines oléagineuses (sésame), avocat

Les matières grasses dans les aliments sont importants car ils portent les vitamines liposolubles A, C, D, E et K.

Le cerveau et le système nerveux sont riches en matières grasses.

Ils sont également nécessaires pour la production de substances chimiques telles que les hormones.

Enfin les lipides stockent les calories qui seront utilisés lorsque la nourriture sera rare.

MINÉRAUX

Les minéraux sont des produits chimiques qu'on trouve dans la croûte de la terre et dans les roches.

Les plantes les absorbent par leurs racines et les animaux qui se nourrissent sur les mêmes plantes les absorbent indirectement.

À son tour, l'homme les prend en mangeant des plantes et des animaux.

Ils sont indispensables pour le fonctionnement de l'organisme humain, surtout par rapport à la formation des os et des dents, à la régulation de fluides corporels et au fonctionnement du système nerveux.

Ils doivent, cependant, être pris dans les bonnes quantités pour les empêcher qu'ils causent des dommages (par exemple, un surplus de fer surcharger le foie, le pancréas, cœur ...).

Les minéraux essentiels sont divisés en:

- ② macro-éléments (calcium, phosphore, potassium, magnésium, sodium, soufre)
- ② micro-éléments (fer, cuivre, iode, zinc, fluor, sélénium)

Calcium (Ca)

Pourquoi est-il important?

Formation et développement des os et des dents, coagulation du sang, conduction de l'influx nerveux, contracture des muscles (compris le rythme cardiaque).

Quels aliments contiennent-il?

Lait, fromage, poisson séché, céréales, oeufs, légumes (es: chou), légumineuses

Phosphore (P)

Pourquoi est-il important?

Formation, développement et renforcement des os et des dents (avec calcium)

Il est présent dans chaque cellule

Quels aliments contiennent-il?

Lait, fromage, poisson, viande, volaille, céréales, légumineuses, noix

Potassium (K)

Pourquoi est-il important?

Fonctionnement du système nerveux, équilibre des fluides

Quels aliments contiennent-il?

Patates douces, tomates, haricots, bananes, avocat, dates, poisson, céréales

Magnésium (Mg)

Pourquoi est-il important?

Il se trouve dans les os

Fonctionnement du système nerveux et de système musculaire, pour un système immunitaire efficace

Quels aliments contiennent-il?

Céréales intégrales, légumes verts feuillus, légumineuses (haricots), **épinards**, fruits secs (noix), riz

Sodium (Na)

Pourquoi est-il important?

Équilibre des fluides, bon fonctionnement des nerfs et des muscles

Quels aliments contiennent-il?

Sel et toute la nourriture salée, pas dans les fruits et les légumes

Soufre (S)

Pourquoi est-il important?

C'est nécessaire pour la peau, les ongles et les cheveux

Quels aliments contiennent-il?

Oeufs, légumineuses, viande, poisson, fromage, lait et fruits secs

Fer (Fe)

Pourquoi est-il important?

Il est un composant de l'hémoglobine, généralement important pour le sang et toutes ses fonctions, il transporte l'oxygène dans le sang

Quels aliments contiennent-il?

Oeufs, viande rouge, légumes verts feuillus, légumineuses (haricots, lentilles), fruits secs (noix)

Cuivre (Cu)

Pourquoi est-il important?

Il est un composant des enzymes impliquées dans la digestion. C'est important pour la santé des membranes cellulaires

Quels aliments contiennent-il?

Volaille, viande, poisson, fruits secs (noix, arachides), céréales intégrales, avocat

Iode (I)

Pourquoi est-il important?

Il est présent dans les hormones thyroïdiennes qui régulent la croissance, le développement et le métabolisme

Quels aliments contiennent-il?

Eau, sel iodé, poisson, lait, œufs, viande

Zinc (Zn)

Pourquoi est-il important?

Il est nécessaire pour la production des enzymes, il prend en charge la fonction immunitaire, la croissance, le développement (y compris cognitif) et la reproduction

Quels aliments contiennent-il?

Lait, viande, céréales intégrales, poisson

Fluor (F)

Pourquoi est-il important?

Il maintient les os et les dents

Quels aliments contiennent-il?

Eau, thé, café, épinards, carottes, pommes de terre, riz

Sélénium (Se)

Pourquoi est-il important?

Il ralentit le vieillissement cellulaire et protège les articulations de l'inflammation

Quels aliments contiennent-il?

Poisson, volaille, viande, lait, fromage, céréales

VITAMINES

Le terme "vitamine" du latin "vie", désigne une substance sans valeur énergétique, mais indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Elles interviennent dans toutes les fonctions du corps:

1. ils aident à lutter contre des infections en renforçant l'organisme et ils interviennent dans la maturation de certaines cellules et certains tissus
2. ils permettent la réparation de tissus abîmés
3. ils préviennent le vieillissement prématuré et l'apparition de certaines maladies
4. participent au métabolisme de nombreux nutriments et micro-nutriments

Les vitamines sont divisées en vitamines "**hydrosolubles**" (solubles dans l'eau- vitamines de group B, C) et "**liposolubles**" (solubles dans les graisses - vitamines A,D,E, K).

Cette différence est très important parce que le premier group des vitamines ne s'accumule pas dans l'organisme et c'est nécessaire de le prendre avec une certaine quantité de nourriture chaque jour alors que les vitamines "soluble" peuvent s'accumuler dans le foie et leurs concentrations excessives peuvent causer des dommages à la santé.

Les vitamines sont présentes dans les produits d'origine végétale (fruits, légumes, céréales, légumineuses...), et animale (viandes poissons, oeufs, produits laitiers...), ainsi que dans certains épices et aromates (le persil, par exemple, est très riche en vitamine C et E).

A

C'est bonne pour...

le développement et le renouvellement des cellules, de la peau et des muqueuses, le système de défense immunitaire

Elle joue aussi une fonction essentielle pour la vue

Sources alimentaires : lait et ses dérivé (fromage et beurre), poissons gras, jaune d'œuf, carottes, épinards, mangue, pois

B (complexe de 12 vitamines)

B1

C'est bonne pour...

le fonctionnement du système nerveux et digestif, des muscles, de le cœur

Sources alimentaires: viande rouge, volaille, poisson, fruits secs, riz et céréales intégrales

B2

C'est bonne pour...

la croissance et le développement de la peau, des cheveux et des ongles. Elle aide à convertir les glucides en énergie

Sources alimentaires: lait, oeuf, fromage

B3

C'est bonne pour...

la circulation sanguine et le fonctionnement du système nerveux et digestif

Sources alimentaires: viande rouge, volaille, poisson, arachides, légumes verts feuillus

B5

C'est bonne pour...

la croissance, la reproduction et à produire des membranes cellulaires

Sources alimentaires: oeuf, poisson, volaille, pois, arachides, lait, avocat, patates douces, légumes

B6

C'est bonne pour...

les systèmes nerveux et immunitaire

Sources alimentaires: viande, volaille, poisson, bananes, céréales intégrales, patates douces

B7

C'est bonne pour...

purifier le sang, les reins et détoxifier le corps

Sources alimentaires: légumineuses, légumes verts feuillus fruits secs, jaune d'œuf, carotte, lait

B9

C'est bonne pour...

le fonctionnement du cerveau, l'efficacité de la vue et la circulation sanguine

Elle est essentiel dans la division cellulaire et à la formation d'un matériau génétique

Sources alimentaires: légumineuses, légumes verts feuillus, céréales

B12

C'est bonne pour...

le fonctionnement du système nerveux et la formation des globules rouges du sang

Sources alimentaires: viande, volaille, lait et ses dérivés, œuf. C'est pas présent dans les légumes

C

C'est bonne pour...

le renforcement des défenses immunitaires et l'absorption du fer

Il est très important dans la phase de croissance et pour maintenir la santé des muqueuses, de la peau et des dents

Sources alimentaires: agrumes, tomates, légumes verts feuillus, patates douces

D

C'est bonne pour...

l'absorption du phosphore et du magnésium dans le sang par l'intestin, et elle est essentielle dans la formation et le bon fonctionnement des os et des muscles

La principale source de vitamine D est le soleil. Sa lumière permet à notre corps de synthétiser cette vitamine en quantité nécessaires pour bien fonctionner

Autres sources: poisson gras, oeuf

E

C'est bonne pour...

La santé de la peau, la fonction cardiaque et le système immunitaire

Sources alimentaires: jaune d'œuf, fruits secs, huiles végétales, avocat, céréales, légumes verts feuillus

H

C'est bonne pour...

l'absorption des vitamines et l'utilisation des protéines

Sources alimentaires: viande rouge, volaille, lait et ses dérivés, légumes (tomates, pois, carottes, haricots, épinards), noix, poisson, lait et fromage

K

C'est bonne pour...

la coagulation du sang, le maintien de la santé des os

Sources alimentaires: légumes verts feuillus, chou, haricots

► Complété les fiches nutritionnelles avec les élèves

FICHES NUTRITIONNELLES



L'AMARANTE

(*Amaranthus caudatus*, *Amaranthus cruentus* e *Amaranthus hypochondriacus*)

Famille *Amarantaceae*

ORIGINE	Plante originaire d'Amérique centrale déjà cultivée à partir de civilisations précolombiennes De 800 en Afrique, cultivé comme légume
DESCRIPTION	
PARTIE COMESTIBLE /UTILISATION	

CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	<p>Riche en protéines et des fibres, contient deux fois la lysine, l'acide aminé essentiel qui manquent de presque toutes les céréales.</p> <p>Minéraux: calcium, phosphore, magnésium et fer</p> <p>Vitamines: A, B1, B2 et C</p>



L'AUBERGINE
(solanum melongena)
 Famille *Solanaceae*

ORIGINE	Originnaire de l'Inde, est introduit par les Arabes au début du quatrième siècle
DESCRIPTION	

PARTIE COMESTIBLE/UTILISATION	Il a une substance toxique «solanine» et pour cette raison avant de manger la nourriture doit toujours être cuit
CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	Beaucoup d'eau, peu glucides et des fibres Minéraux:potassium, phosphore, sodium, calcium Vitamines: A, certaines vitamines B et C



LA CAROTTE

(*daucus carota*)

Famille *Apiaceae*

ORIGINE	Et 'très répandue en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. Il existe de nombreuses variétés
DESCRIPTION	

PARTIE COMESTIBLE/UTILISATION	
CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	<p>La carotte est l'un des meilleurs légumes pour la santé.</p> <p>Beaucoup d'eau</p> <p>Minéraux: potassium, fer, calcium, phosphore</p> <p>Vitamines: A, B, C, PP, D et E</p>



LE CHOU DE POMMÉ
(Brassica spp.)
 Famille *Brassicaceae*

ORIGINE	Connu depuis l'Antiquité grecque
DESCRIPTION	

PARTIE COMESTIBLE/UTILISATION	
CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	Minéraux: soufre, calcium, phosphore, cuivre, iode, sélénium, magnésium Vitamines: B1 et C



LES HARICOTS
(Phaseolus vulgaris)
 Famille *Fabaceae*

ORIGINE	Plante originaire d'Amérique centrale Ils a été importé en Europe, suite à la découverte de l'Amérique,
DESCRIPTION	

PARTIE COMESTIBLE/UTILISATION	
CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	Minéraux : fer, calcium, magnésium, potassium Vitamines: A, B9, C, K



LE GOMBO

(*Abelmoschus esculentus*, *Hibiscus esculentus*)

Famille *Malvaceae*

ORIGINE	Le gombo, aussi appelé okra, est un légume originaire d'Afrique tropicale et cultivé dans les pays chauds
DESCRIPTION	
PARTIE COMESTIBLE/UTILISATION	
CULTURE	

VALEUR NUTRITIONNELLE	<p>C'est un bonne source des glucides et protéines</p> <p>Minéraux: calcium, zinc, potassium, fer, magnésium</p> <p>Vitamines: A, C, group B, K et</p>
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



LE MANIOC
(Manihot esculenta)
 Famille *Euphorbiaceae*

ORIGINE	Le manioc, aussi connu comme tapioca ou cassava, est originaire d'Amérique de Sud et est cultivé dans la plupart des régions tropicales et subtropicales du monde
DESCRIPTION	
PARTIE COMESTIBLE/ UTILISATION	Il a une substance toxique et pour cette raison avant de manger la nourriture doit toujours être cuit

CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	<p>Source importante de glucides.</p> <p>Beaucoup d'eau</p> <p>Minéraux: magnésium, potassium, phosphore, sélénium</p> <p>Vitamines: C, B, E, K</p>



L'OIGNON

(Allium cepa)

Famille *Liliaceae*

ORIGINE	<p>Les bulbes d'oignon et d'autres plantes de la famille ont été utilisés comme aliments depuis les temps anciens</p> <p>L'oignon est originaire d'Asie et cultivé en Egypte a eu répandue dans le monde, l'Amérique a été introduit par Christophe Colomb</p>
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESCRIPTION	
PARTIE COMESTIBLE/ UTILISATION	
CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	Minéraux: soufre, fer, potassium, magnésium, calcium, fluorure Vitamines: A, complexe B, C, E



LE POUREAU

(*Allium ampeloprasum*)

Famille *Liliaceae*

ORIGINE	Le poireau est originaire de la région méditerranéenne, probablement du Moyen-Orient. Sa culture est très ancienne de la mémoire: le poireau était connu par les Égyptiens et les Romains
DESCRIPTION	
PARTIE COMESTIBLE/ UTILISATION	
CULTURE	

VALEUR NUTRITIONNELLE	Beaucoup d'eau Minéraux: potassium, calcium, magnésium, phosphore Vitamines: A, B9, C, E, K
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------



LA TOMATE
(Lycopersicon esculentum)
 Famille *Solanaceae*

ORIGINE	La tomate est originaire de la région de l'Amérique centrale, Amérique du Sud et la partie sud de l'Amérique du Nord, la zone comprise aujourd'hui entre les pays du Mexique et du Pérou
DESCRIPTION	
PARTIE COMESTIBLE	

VALEUR NUTRITIONNELLE	Beaucoup d'eau et des fibres Minéraux: fer, potassium, phosphore, sélénium, calcium, zinc Vitamines:A et C
-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



LE MANGUE
Mangifera indica
 Famille *Anacardiaceae*

ORIGINE	Originaires de l'Inde et cultivé dans toutes les régions tropicales
DESCRIPTION	
PARTE COMMESTIBLE/UTILISATION	
CULTURE	
VALEUR NUTRITIONNELLE	Beaucoup d'eau Minéraux: potassium, cuivre, calcium, fer, zinc, magnésium,

phosphore

Vitamines: A, B6, C, E, K

Comment je dois manger pour avoir une alimentation ÉQUILIBRÉ?

Pour une nutrition adéquate c'est important de combiner les aliments de différent sorte chaque jour pour que notre corps aille la bonne quantité et la qualité de tous les nutriments.

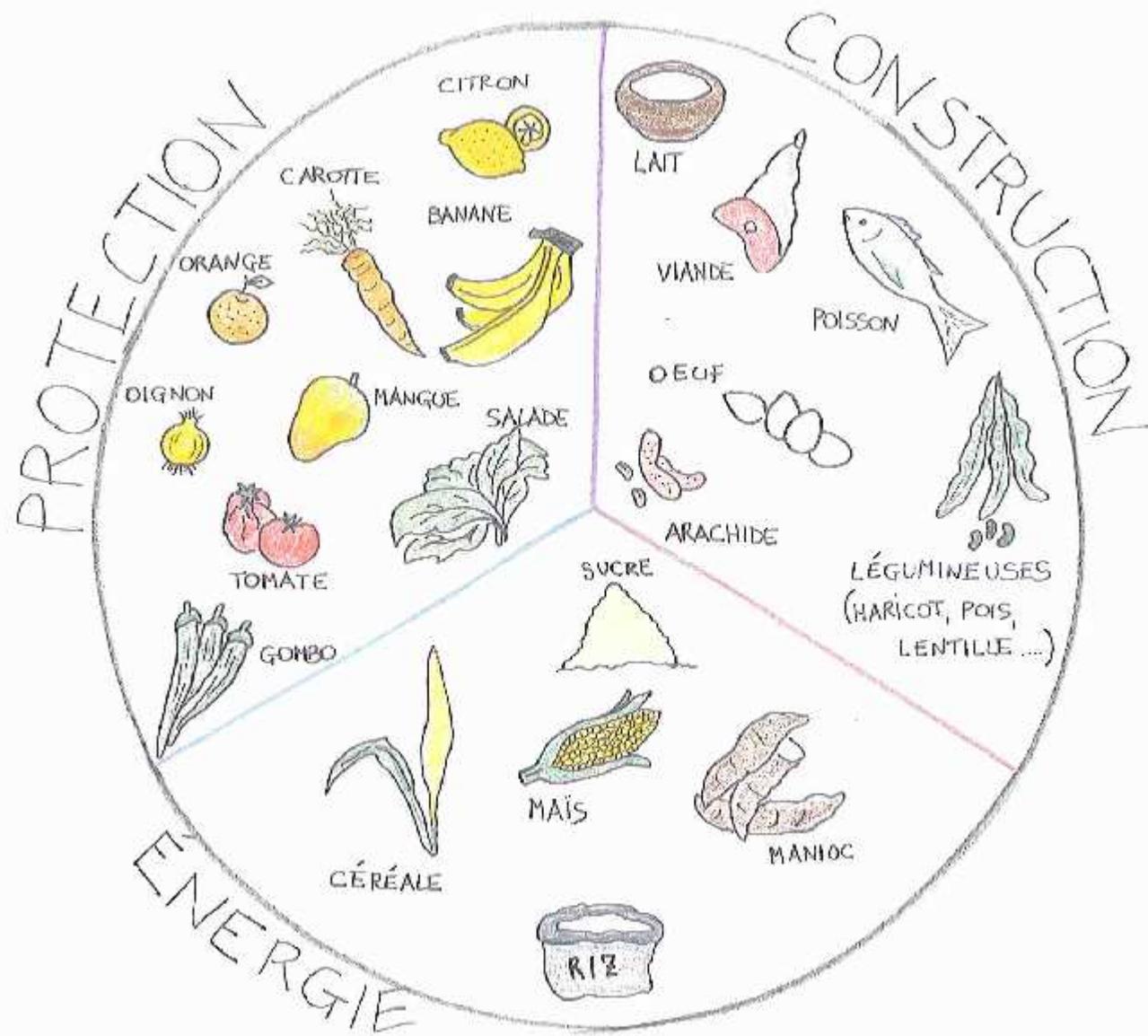
En général, chaque repas devrait être composé d'une partie des glucides (fourniture d'énergie), une de protéines (constituant le corps humain) et une de vitamines et de sels minéraux (pour protéger et renforcer le corps).

■ Il faut essayer de penser à notre corps comme une voiture qui a besoin de carburant pour fonctionner, un bon moteur et des bons freins et un corps solide pour protéger l'intérieur de la cabine.

A quoi correspondent dans une voiture les glucides, les protéines et les vitamines?

Et si nous voulions comparer notre corps à une maison?

Quel est l'élément dans une maison qui peut avoir une fonction énergétique, quel est celui qui a une fonction constructive et ce de protection?



► *Décrire votre repas quotidien et répondre aux questions suivantes*

Mon repas quotidien est équilibrée?

Est absent quelques substance nutritif?

Comment dois-je compléter mon repas?

L'EDUCATION NUTRITIONNELLE

NUTRITION - SANTÉ - EDUCATION

pilliers du développement d'un peuple

NUTRITION



MANGER MIEUX

SAVOIR COMMENT



SANTÉ



ÉDUCATION

🌀 Améliorer l'alimentation des enfants et la préparation des aliments sains

🌀 Modifier et améliorer les habitudes alimentaires

🌀 Prendre conscience de leurs besoins alimentaires et sur une bonne nutrition

🌀 Fournir notions de base de la nutrition

🌀 Savoir la nourriture (origine, saisons, propriétés...)

🌀 Apprendre à cultiver des aliments

► *Expliquer les énoncés suivants*

Le jardin scolaire...

🌀 est un lieu d'apprentissage

🌀 est un lieu où acquérir des nouvelles connaissances et compétences

Nous pouvons dire que le jardin est un outil pluridisciplinaire? Pourquoi?

BONNE
SANTÉ



ÉDUCATION
NUTRITIONNELLE

BONNE
ALIMENTATION

L'EAU

L'eau représente la sixième catégorie de nutriments et elle est le constituant corporelle le plus présente pour quantités dans notre organisme: 75% du corps d'un enfant et d'environ 60% du corps des adultes sont formés d'eau.

Il varie dans le corps humain en fonction de la constitution, l'âge et le sexe

Certaines parties du corps contiennent plus d'eau que d'autres: les muscles en sont constitué pour environ le 75% et le plasma sanguin en est presque entièrement constitué.

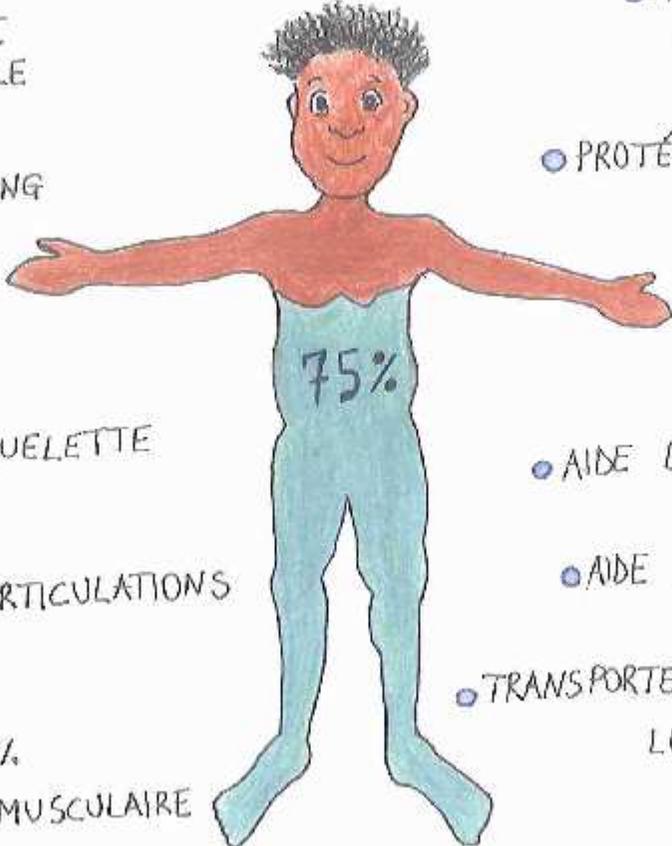
Le corps a besoin d'eau plus que tout autre nutriment.

Son importance est la deuxième à celle de l'oxygène.

Il peut survivre pendant des semaines sans nourriture, mais ne peut pas survivre plus de quelques jours sans eau.

Chaque fonction du corps a besoin d'eau:

L'EAU

- 
- RÉGULE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE
 - AIDE LE CORPS À ABSORBER LES NUTRIMENTS
 - PROTÈGE LES ORGANES
 - CONSTITUE 93% DU SANG
 - PERMET DE CONVERTIR LES ALIMENTS EN ÉNERGIE
 - ÉLIMINE LES TOXINES
 - AIDE LA RESPIRATION
 - CONSTITUE 83% SQUELETTE
 - AIDE LE CERVEAU
 - LUBRIFIE LES ARTICULATIONS
 - TRANSPORTE L'OXIGÈNE ET LES NUTRIMENTS AUX CELLULES
 - CONSTITUE 75% DE LA MASSE MUSCULAIRE

Chaque jour, nous perdons de l'eau et vu que nos corps ne peuvent pas la stocker, nous sommes obligés à nous refournir par les aliments et les liquides.

L'eau se trouve dans son état le plus pure et simple dans les boissons, les thé, les fruits et les légumes frais.

Voilà pourquoi cultiver les fruits et les légumes est tellement important ... pour nous garantir l'accès régulier à cette ressource précieuse pour notre santé!

Dans la nature, l'eau se trouve sous la forme de:

Météo de l'eau (pluie, neige, grêle)

les eaux de surface (rivière, lac, mer, glace)

l'eau souterrain (aquifères d'eau souterraine)

l'eau de source (de l'eau qui émerge à la surface du sous-sol)

*Texte et illustrations par Enrica Coppo de Association Vétérinaire pour la Coopération avec les Pays en voie de développement
(AVEC-PVS)*

Contacts

« www.avec-pvs.org »

enricacoppo@gmail.com

