swissmilk

Nom:

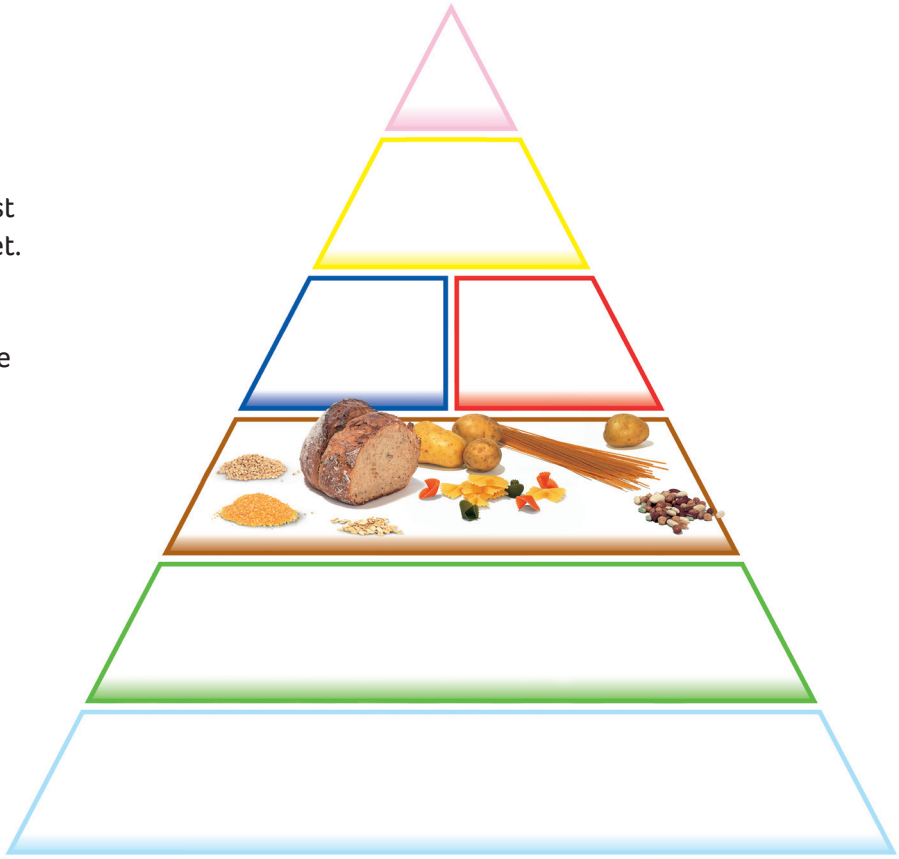
Pyramide alimentaire: céréales, pommes de terre, légumineuses

Recommandations
Trois portions par jour, par exemple du seigle, de l'orge, du blé, de l'avoine, du millet, du maïs, du riz, des flocons de céréales, du pain, des pâtes, des pommes de terre ou des légumineuses. Opter de préférence pour des produits aux céréales complètes. Consommer des légumineuses une fois par semaine.

Les céréales, les pommes de terre et les légumineuses fournissent des glucides sous forme d'amidon et sont de bonnes sources d'énergie.

Les produits à base de céréales complètes, les pommes de terre en robe des champs et les légumineuses contiennent de précieuses fibres, qui activent la digestion. Les fibres rallongent le temps de digestion; la glycémie augmente ainsi plus lentement et atteint un niveau moins élevé, occasionnant une meilleure sensation de satiété qui dure plus longtemps.

Comparés aux produits à base de farine blanche, les produits à base de céréales complètes ont une teneur en vitamines et en minéraux plus élevée; ils sont donc à privilégier. Mais attention: tout pain foncé n'est pas forcément un pain complet. En effet, les pains à la farine blanche sont parfois colorés avec du malt. Il convient de lire attentivement la liste des ingrédients ou de demander au boulanger.



swissmilk

Secondaire 1/économie familiale

Nom:

Pyramide alimentaire: céréales, pommes de terre, légumineuses

Comparer: une barre de céréales faite maison et une barre du commerce

Exercice 1

Réalise des barres fruitées en suivant la recette.

Barres aux fruits
Pour 20 pièces

beurre pour la plaque

250 g de flocons d'avoine fins
150 g de miel liquide (d'acacia, par ex.)
2 œufs
200 g de fruits secs, grossièrement hachés (évent. mélangés à des airelles séchées)
1 gousse de vanille, pulpe raclée
1 cc de cannelle
un peu de girofle en poudre
un peu de noix de muscade
1 pincée de sel

Préparation
1 Mélanger tous les ingrédients, laisser reposer quelques instants.
2 Abaisser la masse en un rectangle d'env. 22 × 28 cm et de 1 cm d'épaisseur sur la plaque beurrée. Bien aplatir.
3 Cuire 25 – 30 min au milieu du four préchauffé à 160 °C. Découper en barres à la sortie du four.

Exercice 2

Dans le magasin, choisis deux barres de céréales et lis la liste des ingrédients. Compare avec les ingrédients des barres aux fruits que tu as fabriquées. Que constates-tu?

Exercice 3

À ton avis, à quel étage de la pyramide alimentaire appartiennent les barres de céréales que tu as faites et les barres du commerce?

Exercice 4

Quelle barre de céréales préfères-tu et pourquoi? (Critères d'évaluation: aspect, goût, odeur, ingrédients, prix, temps nécessaire, additifs, etc.)

swissmilk

Solution

Pyramide alimentaire: céréales, pommes de terre, légumineuses

Exercice 2

Barres de céréales faites maison:
Les ingrédients sont naturels et on sait ce qu'elles contiennent.

Barres de céréales du commerce:
Elles sont issues d'une production industrielle et peuvent contenir des additifs comme des édulcorants, des exhausteurs de goût, des colorants, des épaississants, des émulsifiants et des conservateurs.

Exercice 3

Bien que les deux barres contiennent des céréales, elles sont classées à l'étage des sucreries en raison de leur forte teneur en sucre.