

FICHE PROJET : Alimentation et Obésité

ACTION :03 : « Mes performances sportives et alimentaires »

Établissement	Lycée Professionnel Raymond NERIS
Titre	Alimentation et Obésité
Intitulé de l'action	Action 3: Information de base sur la nutrition « Mes performances sportives et alimentaires »
Objectif général	-Connaitre les différentes catégories d'aliments, leur origine et caractériser le lien entre alimentation et efforts physiques.
Objectif Etablissement	Axe : Promouvoir la qualité de vie et l'épanouissement harmonieux des élèves et du personnel
Objectifs intermédiaires	- Interroger les élèves sur le contenu de leur petit-déjeuner - Sensibiliser sur la notion de développement durable en se référant au petit déjeuner local de nos grands-parents - Apporter des connaissances nécessaires sur le plan nutritionnel -Calculer L' IMC afin de définir le surpoids et l'obésité -Proposer aux élèves volontaires en surpoids un projet de prise en charge individualisé de leur santé sur l'année -Réaliser des produits finis à partir du pain : pain santé, pain complet, sandwichs légers et équilibrés
Pistes d'action	-Réalisation d'un petit-déjeuner local à partir de produits du terroir Martiniquais -Réalisation de sandwichs pour un repas complet -Comment savoir si l'on est en surpoids ? - Réalisation d'un sondage afin de faire le point sur les comportements alimentaires et sportifs des élèves
Pilotage:-	-Enseignants : Mmes PLACIDE/LARGEN/FILIN -Classes : 1GA2, 1 BP, 3 Prépa Pro
Public visé	-Communauté scolaire

Mes Performances sportives et alimentaires

Tableau de bord	Actions	Qui ?	Quand ?	Où ?	Moyens
	Fabrication d'un Petit-déjeuner local	Placide	Lors de la semaine du goût	Lycée Professionnel Raymond NERIS	Aliments du terroir : morue, manioc, avocat bananes, goyave, coco Jus locaux
	Production de sandwichs divers équilibrés	Crétinoir/Cholvet Mondésir	Mois de Novembre/décembre	Atelier boulangerie	Produits frais
	Calcul de son IMC et fabrication d'un livret de surveillance de son poids et de son évolution face à l'activité physique	Largen/Placide Filin	Toute l'année scolaire	Lycée Professionnel Raymond NERIS	Livret à remplir
Déroulement	Les élèves, sollicités par leurs professeurs devront apporter toute leur contribution aux actions du petit-déjeuner et des sandwichs équilibrés • Etablir un calendrier relatif à l'enchaînement des étapes de l'action et leur durée : fiche d'informations • Informer les élèves sur toutes les activités liées à l'action : Plusieurs activités peuvent être menées en même temps: certaines en individuelle d'autres en équipe • Assurer le suivi des activités liées à l'action • Contrôler que les élèves connaissent les causes et les conséquences d'une mauvaise alimentation				
Moyens prévus	Humains : Professeurs, élèves, parents d'élèves Matériels : petit matériel, chaises, tables, micro, caméra, ordinateur, vidéoprojecteur Financiers : subventions et établissement Pédagogiques : enrichissement culturel, travail en équipe et s'interroger sur un thème d'actualité-Utilisation régulière du livret sport/santé Quizz : Mangez-vous équilibré ?				
Echéancier	Au cours de l'année				
Evaluation	Qualitatif : Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la communauté en agissant sur deux déterminants majeurs que sont la nutrition et le sport. Quantitatif : Participation active de tous les partenaires : élèves, enseignants et parents Bilan du livret éducatif				
Communication	Affichage, infos et diffusion par le bulletin hebdomadaire et le site de l'établissement, vidéo				

Livret éducatif sur les habitudes alimentaires et le sport

Poids et activité physique semaine par semaine

Conseils :

Calcul de son IMC : Indice de masse corporelle (IMC)

Selon l'OMS, l'indice de masse corporelle (IMC) est un outil vous permettant d'évaluer votre degré général d'obésité. Il indique, selon votre taille, la plage de poids associée aux risques encourus pour la santé.

L'IMC (kg/m²) se calcule à partir du poids (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)}^2$. Le critère international d'embonpoint est un IMC de 25, alors que celui de l'obésité est un IMC supérieur à 30

Poids santé (IMC >18.5)

Embonpoint (IMC >25)

Obésité classe 1 (IMC >30)

Obésité classe 2 (IMC >35)

Obésité classe 3 (IMC >40) ou obésité massive (morbid)

Marche à suivre pour le premier tableau

- Notez tous les aliments et boissons consommés
- Soyez le plus précis possible dans les quantités.
- Précisez les sortes de pains, céréales, barres tendres, jus, boissons gazeuses, vinaigrettes, matières grasses etc.
- Indiquez les condiments utilisés : mayonnaise, ketchup, etc.
- N'oubliez pas les petits ajouts : alcool, collations, gâteries, etc.

Plus votre journal sera précis, plus l'évaluation sera adéquate et adaptée à vos besoins

Comment utiliser le deuxième tableau :

Suivre votre progrès en vérifiant votre poids régulièrement et en prenant vos mesures peut vous aider à rester motivé(e)

- Eviter de vous peser et de prendre vos mensurations tous les jours, car des changements minimes ne paraissent pas sur le pèse personne ou sur le ruban à mesurer.

Votre corps se transforme même si vous n'êtes pas en mesure de le constater.

Comment prendre ses mensurations :

Toutes les mensurations doivent être prises par-dessus des vêtements légers, gardant les muscles relâchés

- Ne tenez pas le ruban à mesurer trop serré ou trop relâché

Poitrine : Mesurer à l'endroit le plus fort, à la hauteur du mamelon.

Hanches : Mesurer les hanches à l'endroit le plus fort, en gardant les talons collés

Taille : Mesurer la taille à l'endroit le plus étroit, soit environ un doigt au-dessus du nombril

NOM : ----- AGE : ----- TAILLE : -----

[illegible]

Mes Performances sportives et alimentaires

PREMIER TABLEAU ☺par jour

Notez sur votre plan alimentaire TOUT ce que vous mangez et buvez sur une journée.

SEMAINE DU ----- **AU** -----

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-Déjeuner							
En cas							
Déjeuner							
En cas							
Dîner							
Boissons Eau/thé/Jus							
Activités physiques							
Remarques							

DEUXIEME TABLEAU par semaine

Mes Performances sportives et alimentaires

NOM : ----- AGE : ----- TAILLE : -----

SEMAINE	Poids initial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total perdu
Date												
Poids												
Poitrine												
Hanches												
Taille												
Activités sportives												
SEMAINE	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total perdu
Date												
Poids												
Poitrine												
Hanches												
Taille												
Activités sportives												
SEMAINE	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total perdu
Date												
Poids												
Poitrine												
Hanches												
Taille												
Activités sportives												

Poids au départ	Poids après semaine 4	Poids après semaine 8	Poids après semaine 12	Poids après semaine 16	Poids après semaine 20	Poids après semaine 24	Poids après semaine 28