



Jeu de l'intrus



Correctif et
argumentaire

Introduction

Vous souhaitez intégrer l'outil "Jeu de l'intrus" dans une de vos animations, afin d'amener votre public à s'interroger sur ses habitudes alimentaires et promouvoir les habitudes les plus favorables à la santé ?

La fiche "Jeu de l'intrus" vous guidera dans la conception de votre animation et ce document "correctif" vous aidera à argumenter les réponses auprès de votre public.

Principe des familles alimentaires et de la pyramide alimentaire

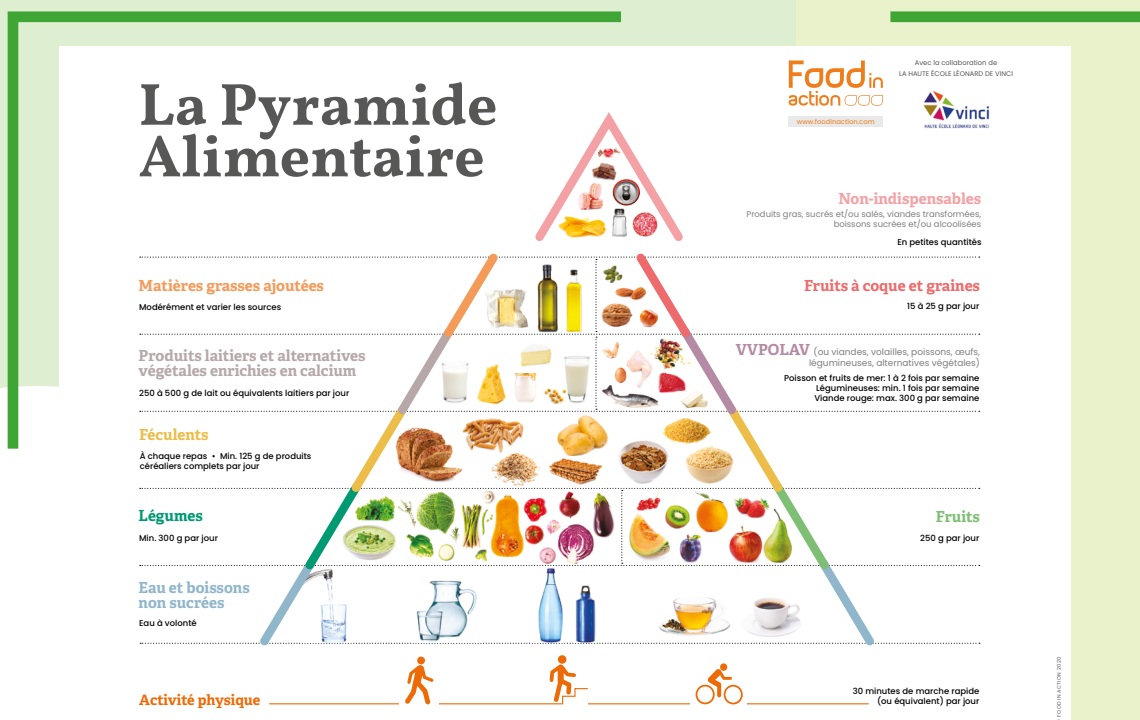
La répartition des aliments par familles se base sur le schéma de la pyramide alimentaire telle que présentée ci-dessous. Il s'agit de la version mise à jour en 2020, dans laquelle sont intégrés des éléments liés à l'alimentation durable.

La pyramide alimentaire est un modèle représentant les familles d'aliments qui contribuent à une alimentation variée et équilibrée.

Les familles d'aliments rassemblent les aliments selon leurs apports principaux.

La place de chaque famille alimentaire dans la pyramide illustre leur importance : les familles situées à la base de la pyramide sont celles qui devraient être consommées en plus grandes quantités et/ou être présentes le plus souvent dans l'alimentation. Plus on monte dans la pyramide, moins les quantités consommées devraient être importantes.

On distingue des familles d'aliments essentiels et une famille non indispensable (le sommet de la pyramide alimentaire, qui a d'ailleurs été détaché de la structure, pour mieux mettre en évidence son caractère non indispensable). Dans chaque famille, certains aliments sont à privilégier par rapport à d'autres.



Famille des eaux et boissons non sucrées

L'eau est l'apport principal de cette famille.

- **Critères pour appartenir à cette famille**
Apporter minimum 98 % d'eau et maximum 8 kcal par 100 ml.
- **A favoriser dans cette famille**
Eaux et boissons peu salées, sans sucre ni additifs.



Intrus

La canette de soda.

Arguments

- ✓ Les sodas font partie de la famille des "non-indispensables".
- ✓ Leur apport principal est le sucre (+/- 10 g de sucre par 100 ml de boisson et +/- 40 kcal par 100 ml).

Famille des légumes et des fruits

Les apports principaux de cette famille sont les vitamines, les sels minéraux et les fibres.

- **Critères pour appartenir à cette famille**

Apporter minimum 50 % de légumes (ex. les potages déshydratés contiennent peu de légumes et beaucoup de sel ; ils n'entrent pas dans cette famille) ou 50 % minimum de fruits (les confitures et sirops de fruits n'entrent pas dans cette famille car ils contiennent beaucoup de sucre ajouté).

- **A favoriser dans cette famille**

Légumes/fruits frais, de saison et si possible locaux, peu ou pas transformés, préparés avec peu ou pas de sel/sucre et de matières grasses.



Légumes

Intrus

Les pommes de terre.

Arguments

- ✓ Les pommes de terre font partie de la famille "féculents".
- ✓ Leur apport principal est constitué de glucides complexes (amidon).

Fruits

Intrus

La confiture.

Arguments

- ✓ La confiture fait partie de la famille des "non-indispensables".
- ✓ L'apport principal de la confiture est le sucre ajouté.



Famille des féculents

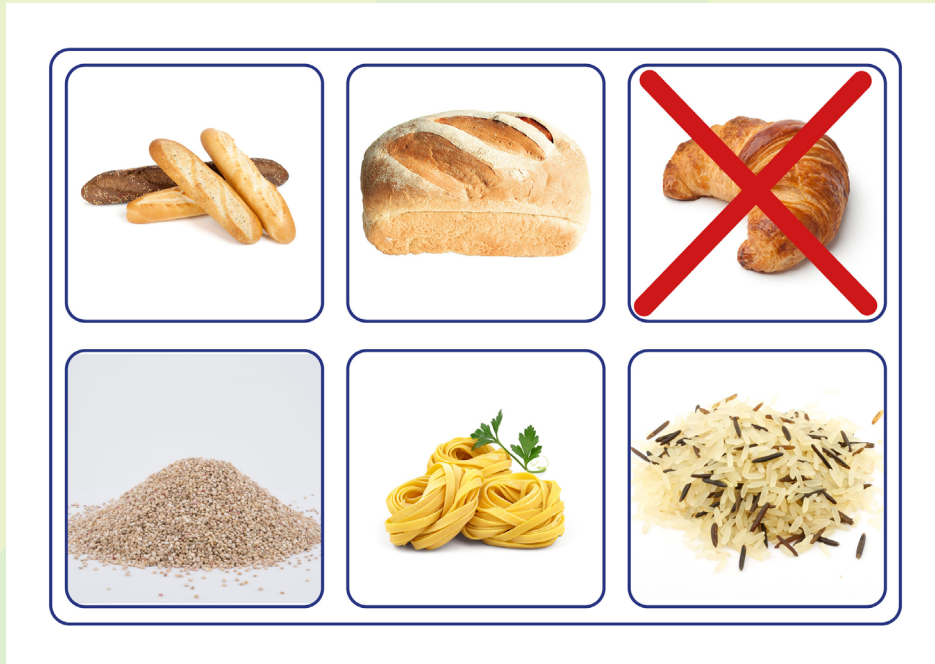
L'apport principal de cette famille est constitué des glucides complexes.

- **Critères pour appartenir à cette famille**

Apporter minimum 50 % de céréales ou de pommes de terre.

- **A favoriser dans cette famille**

Les céréales complètes (riz brun, pâtes complètes...) pour bénéficier des fibres, les produits à base de céréales ou de pommes de terre, peu ou pas transformés, préparés avec peu ou pas de sel/sucre et peu de matières grasses.



Intrus

Le croissant.

Argument

- ✓ Le croissant fait partie de la famille des "non-indispensables", avec un apport de +/- 23 % de matières grasses.

Famille des produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium

Le calcium constitue l'apport principal de cette famille.

- **Critères pour appartenir à cette famille**

Contenir minimum 50 % de lait pour les produits laitiers.

- **A favoriser dans cette famille**

Les produits maigres ou demi-écrémés, natures ou peu sucrés (maximum 7 % de sucre) avec un apport de minimum 100 mg de calcium par 100 g d'aliment ou 100 ml de boisson laitière ou végétale.



Intrus

La crème fraîche.

Arguments

- ✓ La crème fraîche fait partie de la famille des "matières grasses ajoutées et des fruits oléagineux".
- ✓ Son apport principal est constitué des matières grasses ; sa teneur en calcium est plus faible que celle des produits laitiers.

Famille des viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et des alternatives végétales

Les protéines constituent l'apport principal de cette famille.

- **Critères pour appartenir à cette famille**

Apporter minimum 5 % de protéines et être un produit le moins transformé possible.

- **A favoriser dans cette famille**

Les viandes maigres, le poisson, les alternatives végétales avec peu ou pas de matières grasses et peu salées.



Intrus

Le fromage.

Argument

- ✓ Le fromage fait partie de la famille des "produits laitiers" (teneur en lait et en calcium).

Famille des matières grasses ajoutées et des fruits oléagineux

Les lipides (ou graisses) constituent l'apport principal de cette famille.

- **Critères pour appartenir à cette famille**

Etre une matière grasse que l'on peut peser ou mesurer lors de la préparation des repas ou être un fruit à coque ou à graine dont on fait de l'huile (noix, noisette, sésame...).

- **A favoriser dans cette famille**

Les matières grasses riches en acides gras mono-insaturés et/ou acides gras poly-insaturés, peu ou pas transformées, contenant peu ou pas d'acides gras trans. Privilégier l'huile d'olive vierge extra 1^{ère} pression à froid et l'huile d'arachide pour cuisiner, l'huile de colza ou de noix pour les assaisonnements froids) ; les fruits oléagineux nature (ex. amandes, noix, noisettes...) sans sel ni sucre ajoutés. Les produits de cette famille sont à consommer avec modération.



Intrus

Les frites.

Argument

- ✓ Les frites font partie de la famille des "non-indispensables" (produit riche en graisse, issu de la préparation de pommes de terre).

Famille des non-indispensables

Les apports principaux de cette famille sont les sucres, les graisses, le sel et/ou l'alcool.

- **Critères pour appartenir à cette famille** : tous les produits riches en sucre et/ou en graisse et/ou en sel ainsi que les boissons sucrées et/ou alcoolisées.
- **A favoriser dans cette famille** : les produits les moins sucrés et/ou moins gras parmi les non-indispensables et avec un certain intérêt nutritionnel (ex. chocolat noir plutôt qu'au lait, tarte aux fruits plutôt que pâtisserie à la crème au beurre...) et dans tous les cas, en quantité limitée et occasionnellement.



Intrus

Les noix de cajou non salées.

Argument

- ✓ Les noix de cajou non salées font partie de la famille des "matières grasses ajoutées et des fruits oléagineux" (elles restent à consommer avec modération).

Activité physique

La pratique d'une activité physique régulière, associée à une alimentation équilibrée, est un facteur de protection de la santé.

L'activité physique est celle qui s'intègre dans la vie quotidienne (marcher, utiliser les escaliers, jouer dehors, jardiner...).

La recommandation minimale est de bouger au moins 30 minutes par jour pour les adultes, et une heure par jour pour les enfants.

A cela devraient s'ajouter des activités d'intensité plus importante, plusieurs fois par semaine.

Lors d'activités sédentaires (travail de bureau, lecture...), il est conseillé de mobiliser le corps toutes les 30 minutes (se lever et s'étirer, se déplacer pour prendre un verre d'eau, aller voir un collègue plutôt que d'envoyer un mail...).



Intrus

La manette de jeux.

Argument

- ✓ Les jeux vidéos ou sur gsm, sur tablette... favorisent les longues périodes de sédentarité, facteur défavorable à la santé.



La Pyramide Alimentaire

Foodin
action

www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



VPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses: min. 1 fois par semaine
Viande rouge: max. 300 g par semaine



Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Légumes

Min. 300 g par jour



Fruits

250 g par jour



Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique

30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour

Conclusion

Vous voilà prêts à réaliser l'animation du « Jeu de l'intrus » avec votre public bénéficiaire. Si vous souhaitez vous outiller davantage sur le plan théorique, vous pouvez également consulter les documents suivants :

- La Pyramide Alimentaire 2020 : plus équilibrée et plus durable
<https://www.foodinaction.com/pyramide-alimentaire-2020-equilibree-durable/>
- Pyramide alimentaire, critères. Révision janvier 2017
<https://www.foodinaction.com/criteres-pyramide-alimentaire>
- L'épi alimentaire, 5 priorités pour mieux manger
<https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger/>
- Recommandations alimentaire pour la population belge adulte, 2019
<https://www.health.belgium.be/fr/avis-9254-fbdg-2019>

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire.

