

Pour notre santé mangeons mieux

8 m
linéairesTout public
à partir
du CM4
panneaux

Santé

Manger est une nécessité physique dictée par le besoin d'apporter au corps les nutriments indispensables à son fonctionnement. Mais aujourd'hui les aliments proposés sont industrialisés. Publicités et médias dans nos sociétés renchérisent dans ce sens et contribuent à une plus grande consommation des aliments préparés.

Alors, que faire ? Comment bien manger ? Quelle méthode adopter ? Il n'y a ni recette ni régime parfait mais un mode de vie simple, une cuisine qui privilégie les aliments à l'état naturel (fruits, légumes, féculents, poissons...) plutôt que transformés (confiseries, boissons sucrées, gâteaux apéritifs, charcuterie...).

L'exposition apporte les informations essentielles à l'adoption d'une nourriture saine par une bonne connaissance des aliments et par l'intégration d'un mode de vie sportif plutôt que sédentaire dans l'objectif de préserver la santé au quotidien.

Fiche technique

année de création :
2016

conception / réalisation :
CCSTIB

implantation :
8 mètres linéaires

composition :
4 panneaux roll-up (200 cm
x 80 cm)

transport :
4 panneaux roll-up dans leurs
housses (6 kg)

valeur d'assurance :
1500 euros

Contenu de l'exposition

- 1 : Fruits et légumes : comment en manger plus chaque jour ?
C'est quoi un fruit ? C'est quoi un légume ?
Pourquoi les fruits et légumes sont-ils bons pour notre santé ?
5 fruits et légumes par jour : comment y arriver ?
Et les produits biologiques dans tout ça ?
- 2 : Sucres simples et sucres complexes, quelles recommandations ?
Quelle est la différence ?
Les sucres, ça fait grossir ?
Les sucres cachés ?
Et les édulcorants ?
- 3 : Matières grasses, bien les choisir pour mieux les consommer.
Qu'est-ce qu'une graisse, à quoi sert-elle ?
Comment bien les utiliser ?
Attention aux matières grasses cachées
- 4 : Il faut bouger tous les jours.
Pourquoi bouger au moins 30 minutes tous les jours ?
Manger et éliminer
30 minutes d'activités physiques par jour, c'est possible !



Contact : Agathe Laurenceau • tél. 03 80 40 33 22 • agathe@pavillon-sciences.com