

LA SANTE EST DANS L'ASSIETTE

La «malbouffe»

->définition

->à partir d'un exemple de repas rapide, montrer les déséquilibres dans le menu proposés.

-> conséquences à terme.

1/Introduction

2/Comparaison entre deux repas

3/Conséquences sur l'organisme

4/Conclusion

Introduction

La malbouffe est un terme qui désigne une nourriture défectueuse sur le plan diététique. Elle peut-être désignée par un repas rapide ou un repas mauvais dans sa composition (trop calorique, pas assez de vitamines, ...)

1/Mauvaises habitudes alimentaires

-grignotages perpétuels à la place de goûters équilibrés :

Le grignotage apporte 15% des apports énergétiques journaliers. Les jeunes sont attirés par des produits de grignotage à forte valeur énergétique

-restauration rapide, <<le tout-en-un>> :

Beaucoup de personnes utilisent la restauration rapide ou les repas tout-en-un (ils mangent dans les fast-food, sandwich) à cause de l'éloignement de leur lieu de travail, car ils sont pressés.

-trop peu de temps accordé au repas :

Les personnes sont pressées elles se dépêchent de retourner travailler elles ne prennent pas le temps de manger correctement.

-consommation excessive de boissons

Une consommation excessive de boissons sucrées peut entraîner à avoir des caries. Elle peut entraîner aussi au diabète.

2/Comparaison entre un repas habituel équilibré et un <<tout-en-un>>

-calories :

Dans <<un-tout-en-un>> il y a 1174 calories alors que dans un repas équilibré il y en a seulement 945, un <<tout-en-un>> est donc trop riche en calories.

-ajout inutile de graisses, sucres.

Les fabricants pourraient réduire la quantité de sucre dans le coca, réduire la quantité des composants d'hamburger ou encore cuire les frites dans de l'huile moins grasse.

-faire apparaître le déséquilibre :

Un tout-en-un contient très peu de vitamines et de calcium par rapport au repas équilibré. Il est aussi trop riche en graisse.

-composition :

un tout-en-un, ici un hamburger frites coca est composé de :

-70g de steak haché il apporte 76 calories, et du fer.

-10g de salade pauvre en matière grasse qui procure un peu de vitamine C.

-4g d'oignon il renferme un peu de vitamine C comme la salade.

-160g de frites soit 440 calories.

-10g de cheddar fondu il apporte du calcium et de la vitamine A.

- 20g de sauce elle contient 90 calories.
- 20 graines de sésames riches en magnésium.
- 5g de cornichon il contient un soupçon de vitamines C.
- 75g de pain de mie soit 200 calories.
- 50cl de coca soit 200 calories l'équivalent de 11 morceaux de sucre.

On remarque qu'un tout-en-un ne contient presque pas de vitamines ni de calcium. Un repas équilibré est composé de toutes les catégories d'aliments : féculents, légumes, viande, etc.....

3/Conséquences à terme sur l'organisme

A force de manger dans les fast-food des « tout-en-un » (la malbouffe), on peut devenir obèse et/ou souffrir de diabète. Vu que ça ne contient presque pas de vitamines on n'est pas en forme, on a du mal à travailler.

4/Conclusion

Manger dans les fast-food de temps en temps ne fait pas de mal à l'organisme. Par contre si on y va tous les jours on peut souffrir de diabète, devenir obèse et avoir des caries. De plus dans les fast-food les repas ne sont pas variés, ils manquent aussi de calcium, vitamines, et ils sont trop riches en graisse. Il vaut mieux y aller rarement pour conserver sa santé (et son argent).

Résumé

Beaucoup de personnes mangent des « tout-en-un » ou bien dans les fast-food car ils sont pressés. Les « tout-en-un » sont trop riches en graisses, en calories et trop pauvres en calcium, vitamines. Ils ne sont pas du tout, ou très peu équilibrés, ils peuvent conduire au diabète et à l'obésité. Un repas équilibré se compose d'ingrédients provenant de chaque famille d'aliments, contrairement à la malbouffe. Cependant si on en mange rarement, ça n'abîme pas l'organisme. Donc il faut manger des « tout-en-un » ou dans les fast-food rarement pour conserver sa santé (son argent car dans les fast-food les repas coûtent chers)