

Ressource 1 :

Habitudes de vie hygiéniques



Information préliminaire ou connaissance du sujet

Les informations suivantes sont utiles pour les différents sujets relatifs à une vie saine. Utilisez-les comme ressource pour concevoir des activités et guider des discussions.

Types d'aliments

Il est important de manger et, si possible, d'avoir une alimentation équilibrée.

Les aliments peuvent être classés de nombreuses façons différentes, en voici une qui est souvent utilisée en Afrique. C'est une liste de quatre groupes d'aliments de base, dont chacun a une fonction différente.

1. **Les céréales** – cela comprend les aliments tels que le pain, le riz, le maïs et le fofou. Ils nous donnent l'énergie qu'il faut pour faire du travail physique. Les céréales, qui sont des hydrates de carbone, nous donnent l'énergie.
2. **Les fruits et les légumes** – ils sont importants, parce qu'ils nous apportent les vitamines et les minéraux dont nous avons besoin pour être en bonne santé. En manger nous empêche d'être malade.
3. **La viande, le poulet, le poisson, les œufs et les noix** – ils contiennent tous des protéines. Les protéines contribuent à fabriquer les muscles. Nous avons besoin de protéines pour devenir grands et forts.
4. **Les laitages** – cela comprend le lait, le fromage et les yaourts. Ce type d'aliments contient beaucoup de calcium. Le calcium est important parce qu'il aide à fabriquer des os et des dents solides.

Manger un mélange de ces nourritures est la manière d'avoir une bonne alimentation. En mangeant une seule de ces sortes de choses tous les jours, nous pouvons avoir des problèmes de santé. Cependant, manger quelque chose est quand même mieux que de ne rien manger.

De nombreux enfants aiment manger des bonbons et du sucre. C'est très bien en petite quantité, car cela donne de l'énergie. Mais trop de sucre est mauvais pour les dents parce que cela peut provoquer des caries. Trop de sucre peut aussi nous faire grossir.

Conserver les aliments

Pour conserver les aliments, il y a un certain nombre de choses auxquelles il faut réfléchir.

Tout d'abord, certains aliments peuvent s'abîmer ou pourrir. Cela comprend la plupart des légumes, le poisson et la viande – mais certains peuvent mettre plus longtemps à s'abîmer que d'autres. Ils finissent par pourrir s'ils ont été laissés trop longtemps. Lorsqu'ils pourrissent, ils commencent par dégager une mauvaise odeur, et si on les mange, ils peuvent nous rendre malades.

Pour empêcher les aliments frais de pourrir, il faut les conserver dans un endroit frais de la maison ou de la cuisine, loin de la chaleur et de l'humidité. Une autre façon d'empêcher les aliments frais de pourrir est de les mettre en conserve. Cela implique de sécher la viande, le poisson ou les légumes au soleil ou sur un feu.

Certains aliments, en particulier en boîtes, peuvent s'abîmer s'ils sont conservés trop longtemps et de façon inappropriée.

D'autres, en particulier la viande, peuvent nous rendre malades s'ils sont cuisinés une fois puis réchauffés, mais sans être suffisamment recuits. Il est mieux de ne cuire que ce que l'on va manger dans la journée. Si vous réchauffez quelque chose qui a déjà été cuit, faites bien attention à le chauffer entièrement.

Enfin, les animaux – y compris de nombreux insectes – aiment aussi la nourriture, mais s'ils touchent nos aliments, ils y laissent des microbes qui peuvent nous rendre malades ou nous provoquer des ennuis de santé. Essayez de garder les aliments hors de la portée des animaux. La meilleure solution est de les conserver dans une boîte ou dans un récipient.

Pourquoi devons-nous nettoyer notre environnement

Exploration des idées qu'ont les élèves sur une vie saine : Ressource1, page 2

Nous nettoyons notre environnement pour nous protéger de la saleté et des maladies. On peut tomber malade par un contact avec de nombreuses choses différentes. Celles-ci comprennent :

- des animaux et des insectes,
- des aliments pourris,
- des déchets,
- des déjections animales ou humaines,
- des produits chimiques,
- des vêtements sales.

Pour cette raison, il est nécessaire d'éloigner ces choses des endroits où nous vivons, mangeons ou dormons. Vous pouvez y parvenir facilement en nettoyant votre environnement chaque jour, et en ramassant la saleté et les déchets pour les mettre dans un endroit éloigné de celui où vous vivez.

Bonnes habitudes d'hygiène

Il y a de nombreuses bonnes habitudes d'hygiène que vous pouvez mettre en pratique quotidiennement, dans l'objectif de rester propre et de vous protéger contre les maladies. Quelques exemples de bonnes habitudes :

- se laver chaque jour si possible,
- se nettoyer les dents chaque jour si possible,
- se laver les mains avant de manger ou de cuisiner,
- se laver les mains après avoir été aux toilettes,
- tenir sa maison, ses vêtements et son environnement aussi propres que possible,
- ne pas faire ses besoins près de la maison ou de la cuisine,
- ne pas laisser traîner les aliments.

Les meilleurs exercices physiques

Tout exercice régulier est une bonne chose, mais c'est toujours une bonne idée d'essayer d'en faire une habitude.

Les exercices physiques que vous pouvez faire régulièrement sont par exemple :

- marcher ou courir pour aller à l'école,
- jouer à des jeux tels que le football,
- nager,
- travailler dans les champs,
- faire du travail domestique.

Il est important d'essayer de faire de l'exercice physique tous les jours, parce que cela aide votre cœur à mieux fonctionner, et à développer vos muscles et votre forme générale. Si vous ne faites pas d'exercice régulier, cela vous sera plus difficile lorsque vous essaierez d'en faire. Vous aurez l'impression d'être faible et vous vous essoufflerez.