



BURGER FARCEUR

APÉRITIFS



Institut régional du Cancer
Montpellier | www.icm.fr

BURGER FARCEUR



Le BURGER FARCEUR est un outil pédagogique qui se présente sous la forme de fiches éducatives récapitulantes :

La composition nutritionnelle en lipides et glucides des produits consommés régulièrement par les jeunes, Les équivalences glucidiques, lipidiques et caloriques, Le temps de footing nécessaires pour éliminer les calories absorbées.

Objectifs :

Acquérir des connaissances et développer des compétences en nutrition et activité physique susceptibles de susciter chez les jeunes l'adoption d'attitudes et de comportements favorables à la santé.

Utilisation :

Supports d'aide à utiliser dans le cadre d'animations pédagogiques en groupe ou individuellement. Composer un menu (déjeuner, goûter, en soirée), Calculer le nombre de morceaux de sucre, de cuillères à soupe d'huile et de Kcal des produits se trouvant dans le menu, Calculer les minutes d'activité physique pour éliminer la totalité des Kcal ingérées.

Piste d'exploitation :

Instaurer un dialogue sur l'alimentation, l'alcool et l'activité physique, Engager une prise de conscience par rapport à leurs habitudes de consommation en lien avec les risques pour la santé.

Public :

Tout public et plus précisément collégiens, lycéens et jeunes adultes.

ÉQUIVALENCES



1 cuillère
à soupe d'huile
= 10g de lipides



1 morceau de sucre
= 5 g de glucides



1/2 heure de footing
= 175 kcal (732 kJ) dépensées*

1 heure de marche
= 203 kcal (850 kJ) dépensées*

*Pour un(e) adolescent(e) de 10 à 18 ans pesant 45 kg (filles) et 50 kg (garçons),
variation selon le niveau d'activité physique.

RECOMMANDATION POUR MIEUX COMPRENDRE LES APPORTS ET DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

Apports énergétiques conseillés en fonction d'une activité moyenne *

Adolescents de 10 à 18 ans	Garçons	Filles
40kg 50kg	2500 kcal 2800 kcal	2400 kcal 2600 kcal
Adultes 20 à 40 ans	Hommes	Femmes
70kg 60kg	2700 kcal	2200 kcal

Dépenses énergétiques pour 1 heure d'activité *

Catégories d'activités	Kcal/heure
Sommeil, repos allongé ou assis	60
Marche, Gymnastique	170
Natation, Randonnée	320
Vélo (22km/h), Footing (8km/h)	445
Roller	730
Activités d'intensité élevée (musculation, réparation auto..)	200

CHIPS

171 Kcal



30 g / Sachet individuel

ICM

Institut régional du Cancer
Montpellier | www.icm.fr



29 minutes de footing

CHIPS



1 cuillère d'huile à soupe



8

3 morceaux de sucre



1 PAQUET DE CACAHUËTES SOUFFLÉES

255 Kcal



50 g

1 PAQUET DE CACAÛÈTES SOUFFLÉES



1,5 cuillère à soupe d'huile



8

6 morceaux de sucre



43 minutes

de footing



bur'ger far'ceur



Institut régional du Cancer
Métropole 13

6 TRANCHES DE SAUCISSON



280 Kcal



60 g

8 TRANCHES DE SAUÏSSON 



**3 cuillères
à soupe d'huile**



8g

peu de sucre

**48 minutes
de footing**



8 TRANCHES DE CHORIZIZO

300 Kcal



60 g

ICM

Institut régional du Cancer
Montpellier | Occitanie



6 TRANCHES DE CHORIZO



**3 cuillères
à soupe d'huile**

8

peu de sucre



bur'ger, far'ceur



**51 minutes
de footing**



*Institut régional du Cancer
Métropole 13*

TOMATES CERISES

19 Kcal



100 g
~ 5 tomates

TOMATES GERISES



Pas d'huile

20

0,5
morceau
de sucre



3
minutes
de footing



OLIVES NOIRES

360 Kcal



burger farceur



10 OLIVES



Institut régional du Cancer
Montpellier | www.icm.fr



62 minutes de footing

OLIVES NOIRES



3,5 cuillères à soupe d'huile



8

1,5 morceaux de sucre



OLIVES VERTES

120 Kcal



10 OLIVES



OLIVES VERTES



1 cuillère à soupe d'huile



8g

peu de sucre



1 POIGNÉE DE CACAHUÈTES

240 Kcal



40 g

1 POIGNÉE DE CACAHUËTES



**2 cuillères
à soupe d'huile**



8g

**2 morceaux
de sucre**



**41 minutes
de footing**



4 BÂTONNETS DE SURIMI

82 Kcal



100 g

4 BÂTONNETS DE SURIMI



Peu d'huile



8g

**1 morceau
de sucre**



**4 minutes
de footing**

CAROTTES CRUES

31 Kcal



100 g



GAROTTES GRUES

peu d'huile



8

0,5
morcean
de sucre



5 minutes
de footing

1 PORTION D' EMMENTHAL



158 Kcal



40 g



1 PORTION D' EMMENTHAL



1 cuillère d'huile
à soupe d'huile

8

peu de sucre



27 minutes
de footing



Institut régional du Cancer
Montpellier | 34295

CONCOMBRE

13 Kcal



100 g





bur,ger far,cour



2 minutes
de footing

GONCOMBRE



Pas d'huile

8

0,5
morcean
de sucre



1 ENDIVE CRUE

4 Kcal



50 g



1 minute
de footing

1 ENDIVE GRUE



Pas d'huile

8g

peu de sucre



BISCUITS APÉRITIF

196 Kcal



45 g



burger farceur

ICM1

Institut régional du Cancer
Marseille | 04 91 76 00 00

BISCUITS APÉRITIF



1 cuillère à soupe d'huile



8

5 morceaux
de sucre



34 minutes
de footing



NOIX DE CAJOU

274 kcal



45 g

ICM1

Institut régional du Cancer
Montpellier | 04 67 52 00 00



47 minutes
de footing

NOIX DE CAJOU



1,5 cuillère
à soupe d'huile



8

2 morceaux
de sucre



SAUCISSES APÉRO

228 kcal



75 g

~10 saucisses

ICM1

Institut régional du Cancer
Montpellier | 04 67 12 34 56

SAUGISSES APÉRO



3 cuillères
à soupe d'huile



8

peu de sucre



bur, ger, far cœur



39 minutes
de footing



Institut régional du Cancer
Monsieur J. Leclerc

POP CORN

224 Kcal



45 g



POP CORN



1 cuillère à soupe d'huile



8

4 morceaux de sucre



38 minutes de footing

burger, farceur



Institut Régional du Cancer
Montpellier

PÉTALES DE CHIPS

207 Kcal



45 g



burger farceur

ICM

Institut régional du Cancer
Montpellier | Occitanie

PÉTALES DE CHIPS



1 cuillère
à soupe d'huile



8

5 morceaux
de sucre



35 minutes
de footing



BRETZELS

176 Kcal



45 g

ICM1

Institut régional du Cancer
Montpellier | 04 67 14 00 00



30 minutes de footing

BRETZELS

0,5 cuillère à soupe d'huile



8

6,5 morceaux de sucre



1 POIGNÉE DE BONBONS

457 Kcal



100 g



bur get far ceur



1h20 minutes de footing

1 POIGNÉE DE BONBONS



1,5 cuillère à soupe d'huile



8

15 morceaux de sucre

