

Nom 1:..... Nom 2:PC :

Exemple d'une ration alimentaire (apports alimentaires sur 24 heures)

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Yaourt (100g)	Pommes de terre	Pain (100g)	Riz (125g)
Chocolat (20g)	(200g)	Beurre (10 g)	Poisson (100g)
Pain (180g)	Légumes verts frais	Pomme (50g)	Jus de fruits (20g)
Banane (50g)	(100g)		Huile végétale (20g)
Sucre (10g)	Yaourt (100g)		Légumes verts cuits
Beurre (10g)	Carottes (100g)		(200g)
	Pain (30g)		Gruyère (20g)
	Viande (200g)		
	Huile végétale (20 g)		

- Energie totale de cette ration alimentaire.....kJ.
- Ajoute à cette ration la composition d'un paquet de Chips : 5g de protides, 40g de lipides et 50g de glucides.
- Combien cette ration apporte-t-elle alors d'énergie (en kj) au total ?.....
- Ajoute encore la composition d'une canette de « soda » : 35g de glucides.
- Cette ration apporte alors au total :kj
- Les besoins énergétiques moyens d'un adolescent **sédentaire** sont d'environ 11 000 kj/jour.En final, indique si cet adolescent sédentaire a une ration alimentaire équilibrée : oui - non
- Les besoins énergétiques moyens d' **un adolescent à activités modérées sont d'environ 14 000 kJ/jour** (contre seulement 11000kj/jour pour un adolescent sédentaire). Explique cette différence.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B2i : utiliser un logiciel de simulation / 5

SVT : raisonner/5 (pour la toute dernière question, indépendante du logiciel)