

L'alimentation équilibrée



1) Comment bien répartir les aliments de chaque groupe à chaque repas ?

On va prendre l'exemple d'une jeune fille, pour connaître ses besoins alimentaires et lui proposer un petit déjeuner équilibré.

Exemple : Odile élève de 6e

Taille : 1m 59

Poids : 41 kg

Age : 10 ans

Selon ce profil elle a besoin en énergie de pour 24h.



→ On sait que le petit déjeuner doit correspondre à **environ** un quart des besoins en énergie pour 24 heures.

→ Logiciel Equi AL : <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>

- 1) Regarde bien la démonstration
- 2) Entre les données ci-dessous et trouve ainsi l'énergie apportée par son petit déjeuner classique
- 3) Commentaires et discussion
- 4) Trouve le petit déjeuner le plus équilibré pour Odile

Les repas :	Son petit déjeuner classique	Ta recherche → dans ton classeur
Les aliments :	- Un bol de chocolat au lait - un verre de Jus de fruits frais - des corn flakes (une portion) - Une portion de pain - une noisette de beurre
L'énergie apportée : kJ kJ

2) Conclusion

A partir de nos observations, quels conseils donnerais-tu à un camarade qui souhaite manger équilibré ?
Note tes idées par écrit, puis présente-les à l'oral → Discussion et débat avec tout le groupe.