

L'alimentation équilibrée

On va prendre l'exemple d'Odile, pour connaître ses besoins énergétiques et lui proposer des repas équilibrés.

Exemple : Odile élève de 6^e, taille : 1m 59, poids : 41 kg, âge : 10 ans, activité physique modérée. Selon ce profil elle a besoin en énergie dekJ pour 24h.



→ On sait que le petit déjeuner doit correspondre à **environ** un quart des besoins en énergie pour 24 heures (une des quatre prises alimentaires de la journée).

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

1) Regarde bien la démonstration (+ IMC)

2) Entre les données suivante et clique sur saisie terminée. Trouve ainsi l'énergie apportée par son petit déjeuner classique : « Un bol de chocolat au lait / un verre de Jus de fruits frais / Corn flakes (une portion) / une portion de pain / une noisette de beurre »

3) Commentaires et discussion.

4) Voici sa liste de course. Utilise uniquement ces aliments, pour proposer quatre nouveau repas pour Odile (déjeuner , petit déjeuner, goûter, dîner, pas de grignotage). N'oublie pas de cliquer sur « saisie terminée ». Tiens bien compte de la balance et de la pyramide des aliments.

Eau

Aliments santé :

Poires, kiwis, carotte, salade (laitue), soupe de légumes, pommes

Aliments énergétiques → Féculents

Pain, corn flakes, pommes de terre

Aliments énergétiques → Lipides (=gras)

Beurre

Mixe bâtisseur / énergétiques:

Salade niçoise (riz/thon)

Aliments bâtisseurs

Fromage râpé

Yaourts natures

Lait demi écrémé (1 verre)

Poulet/dinde

Poisson blanc

Produits sucrés (énergétiques)

Chocolat (carré)

5) Conclusion

A partir de nos observations, quels conseils donnerais-tu à un-e camarade qui souhaite manger équilibré ?

Note tes idées par écrit, puis présente-les à l'oral → Discussion et débat avec tout le groupe.