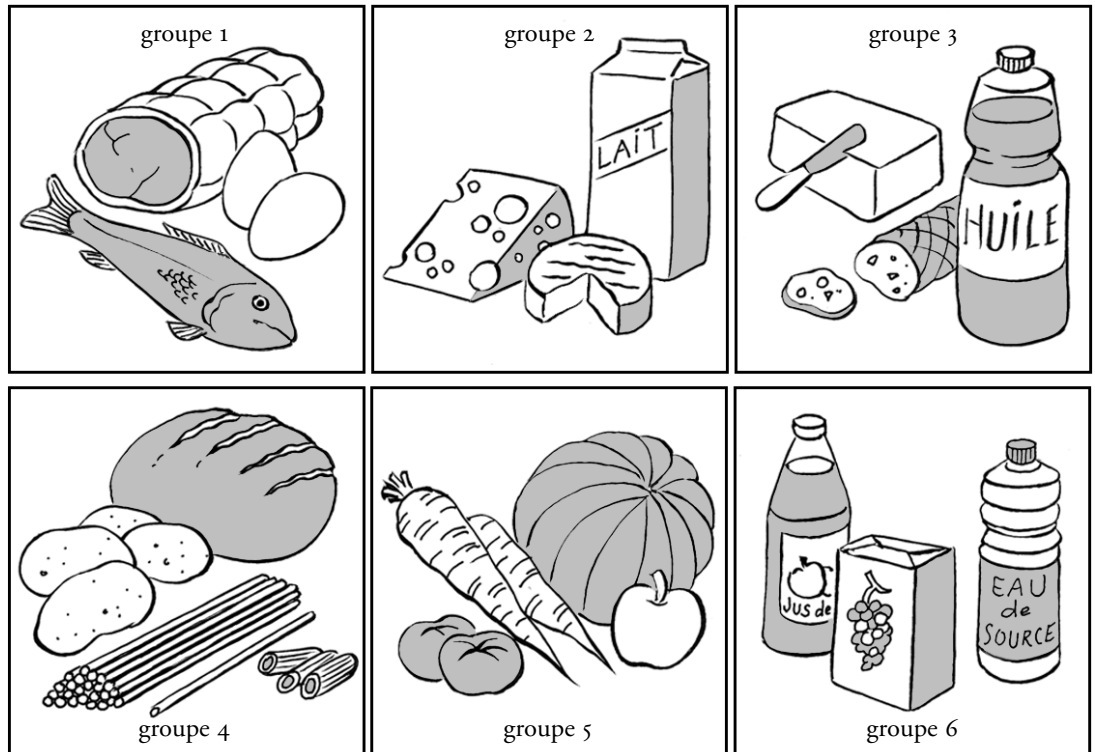




Découvrir

Qu'est-ce qu'on mange à midi?



a À l'aide du schéma ci-dessus, compose un menu équilibré pour un déjeuner, en utilisant un élément de chaque groupe.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____

b Retrouve le groupe de chacun des aliments cités.

- jus d'orange pressée ●
- tagliatelles ●
- cuisse de poulet ●
- gryère râpé ●
- saucisson sec ●
- purée de poireaux ●

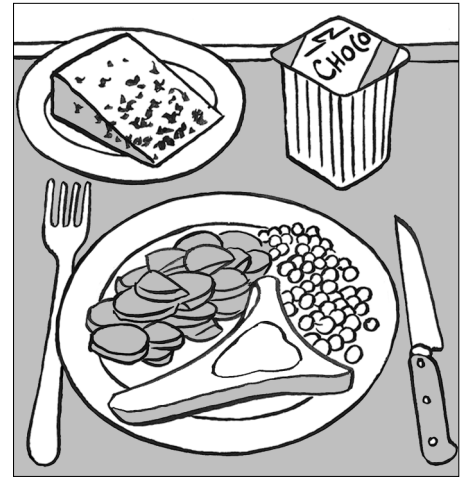
- groupe 1
- groupe 2
- groupe 3
- groupe 4
- groupe 5
- groupe 6



1 Un enfant de ton âge a besoin d'environ 4 000 kilojoules par jour (quantité d'énergie qu'il dépense dans la journée) et de 35 grammes de protides (pour construire son corps).

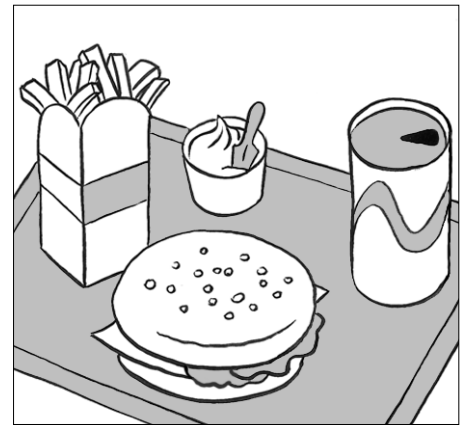
a. Menu de la cantine :

	Kilojoules	Protides
Betteraves	188	46 g
Agneau	1 380	15 g
Petits pois	293	4 g
Roquefort	339	4,6 g
Flan au chocolat	350	3,3 g
Total	_____	_____ g



b. Menu d'un fast-food :

	Kilojoules	Protides
Soda	368	0 g
Hamburger	2 313	19 g
Frites	1 756	3 g
Glace	795	4 g
Total	_____	_____ g



Après avoir effectué les calculs, **cherche quel menu convient le mieux à tes besoins et explique pourquoi.**

2 Voici trois personnes aux besoins très différents :

- Matthieu (9 ans) dépense 2 672 kilojoules pendant ses 6 heures d'école.
- Serge (38 ans) travaille 8 heures par jour dans un bureau et consomme 4 676 kilojoules par jour.
- Michel (24 ans) est joueur de football professionnel et consomme 10 020 kilojoules pendant ses 6 heures d'entraînement par jour.

Sachant qu'un œuf représente 334 kilojoules, **transforme le nombre de kilojoules dépensés par chaque personne en nombre d'œufs.** Combien trouves-tu ?

Matthieu _____ ; Serge _____ ; Michel _____