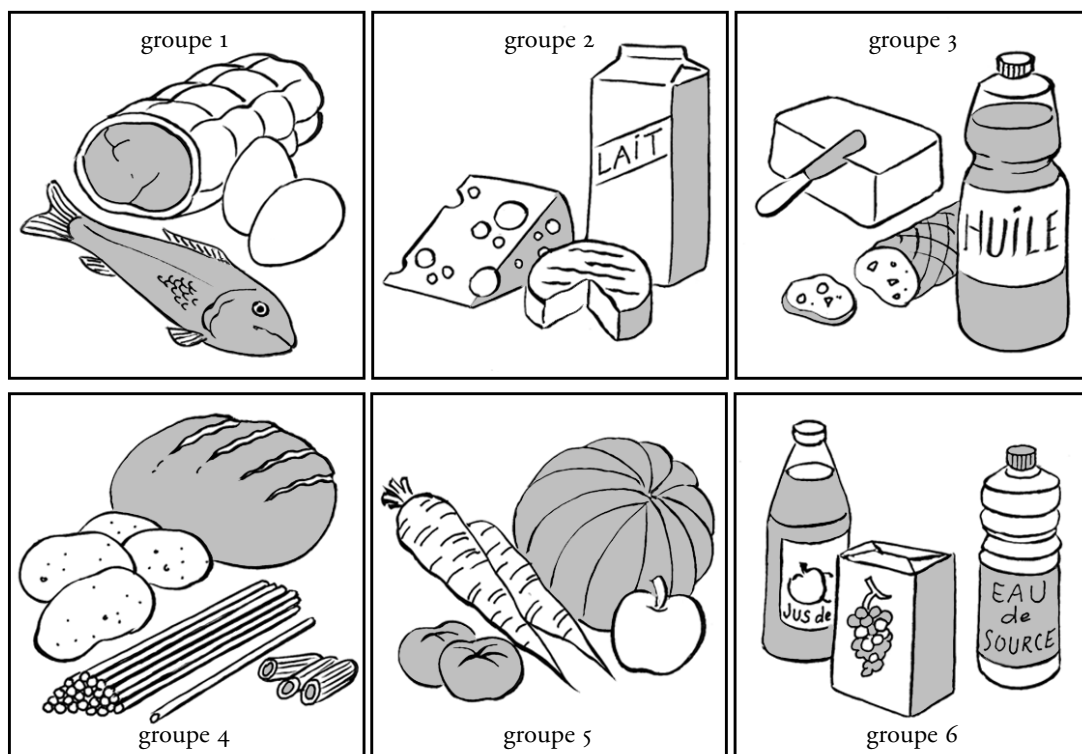




Découvrir

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

•

gruyère râpé

•

saucisson sec

•

purée de poireaux

•

• groupe 1

• groupe 2

• groupe 3

• groupe 4

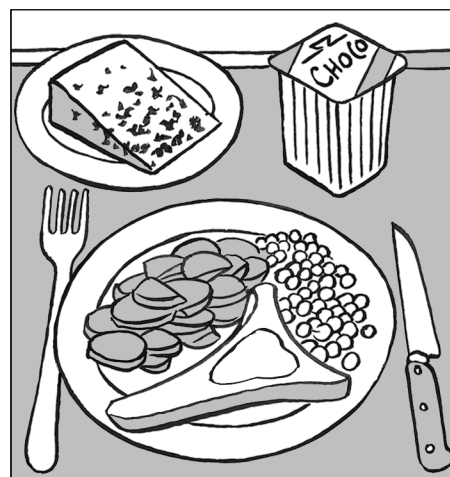
• groupe 5

• 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).

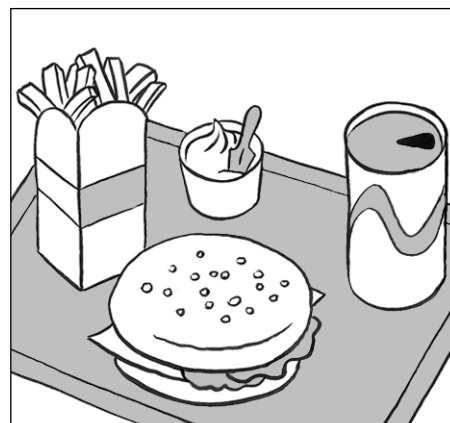
a. Menu de la cantine :

	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 _____