

Devoir maison : l'alimentation équilibrée

<https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/>

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 CM2. 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 : lien dans pronote

1) Entre les données ci-dessous et trouve ainsi l'énergie apportée par l' « English breakfast »

2) Trouve un petit déjeuner le plus équilibré pour Odile (dont l'énergie se rapproche du quart des besoins énergétiques d'Odile tout en piochant dans les 3 groupes d'aliments vus en cours)

Les repas :	Un petit déjeuner équilibré	English breakfast
Les aliments :	- - - - -	- 2 tranches de bacon - 2 tranches de pain de mie - 1 verre de jus de fruits frais - Une noisette de beurre - 2 cuillère à café de confiture
L'énergie apportée :	 kJ	 kJ

Devoir maison : l'alimentation équilibrée

<https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/>

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 CM2 / 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 : lien dans pronote

1) Entre les données ci-dessous et trouve ainsi l'énergie apportée par l' « English breakfast »

2) Trouve un petit déjeuner le plus équilibré pour Odile (dont l'énergie se rapproche du quart des besoins énergétiques d'Odile tout en piochant dans les 3 groupes d'aliments vus en cours)

Les repas :	Un petit déjeuner équilibré	English breakfast
Les aliments :	- - - - -	- 2 tranches de bacon - 2 tranches de pain de mie - 1 verre de jus de fruits frais - Une noisette de beurre - 2 cuillère à café de confiture
L'énergie apportée :	 kJ	 kJ