

Nom :  
Prénom :

## Que signifie bien manger ?

**Vous allez mettre en application la leçon déjà travaillée en classe.**



**1-En faisant appel à vos connaissances,** que signifie l'expression « Bien manger » ?

.....  
.....  
.....  
.....



**2- Quels sont les 7 groupes d'aliments que vous connaissez :**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

*(Voir le cours ou l'image mise sur le blog la pyramide alimentaire.)*

**3- Vous allez reproduire le tableau** suivant sur une feuille de classeur et le compléter tout au long de cette semaine : Vous allez inscrire ce que vous manger tous les jours.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
matin					
midi					
En-cas					
soir					

**4- Chaque jour tu analyseras un des repas :**

Le lundi : Le petit déjeuner (le repas du matin)

Le mardi : Le déjeuner (le repas du midi)

Le mercredi : Le goûter (les en-cas de la journée)

Le jeudi : Le dîner (le repas du soir)

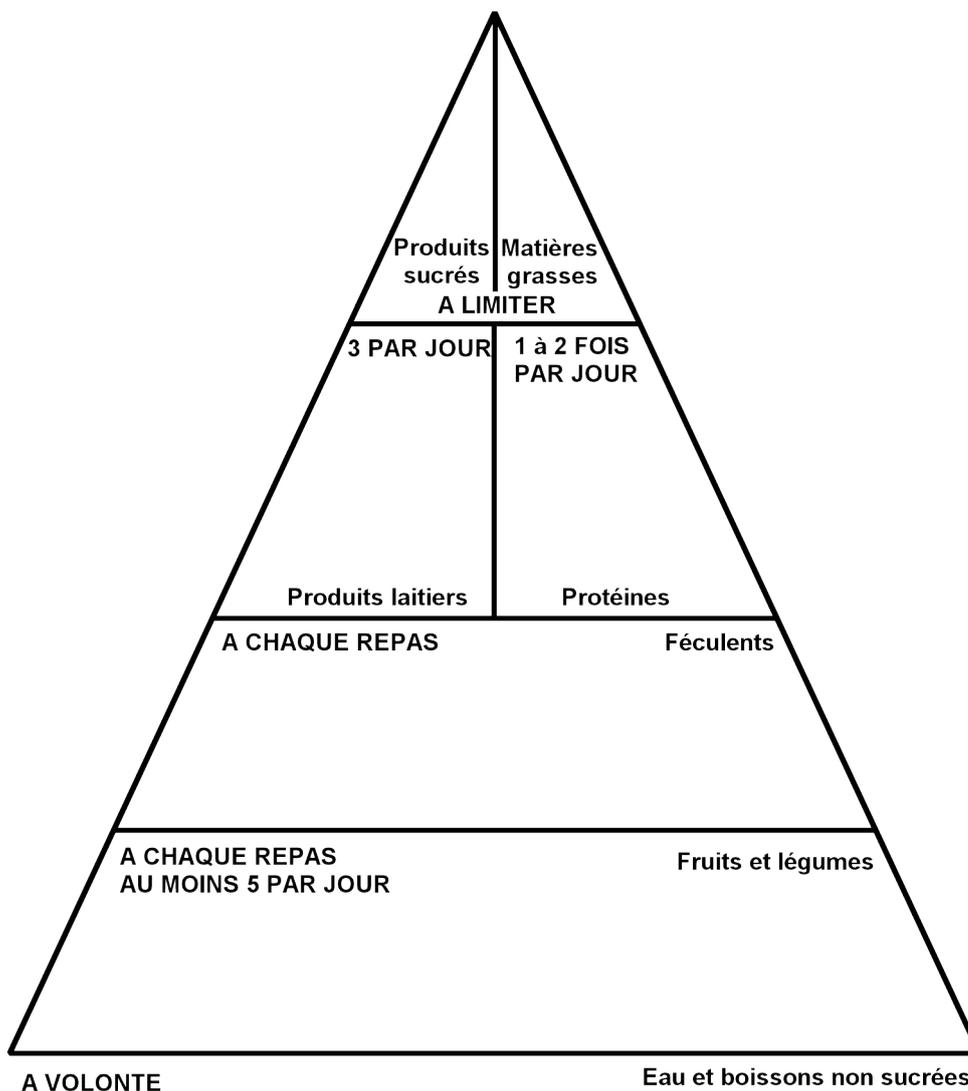
- Reproduire 4 pyramides alimentaire sur 4 feuilles de classeurs et indiquer le jour et le repas sur chaque pyramide.
- Commencer par conserver les emballages de produits que tu manges et colle les emballages sur la pyramide alimentaire correspondante.
- Calculer les apports nutritionnels pour un aliment (regarde l'exemple dans le tableau).
- Essayer d'abord de savoir quelle quantité de cet aliment tu manges pendant le repas. Puis à l'aide des informations nutritionnelles écrites sur les emballages alimentaires que tu as collés sur ta pyramide alimentaire, calcule combien de kJ /glucides /lipides /protéines t'apportent la quantité d'aliment que tu as mangé. Puis refait la même opération pour les

autres aliments du repas. Sur la dernière ligne, fais la somme des apports nutritionnels pour ton repas

Si tu n'as pas d'étiquette tu peux aller sur ce site <https://informationsnutritionnelles.fr>, et taper ton aliments. (c'est ce que j'ai fait pour la banane)

Nom de l'aliment	Quantité mangée	Apport nutritionnel : .....
Banane	110g	<b>Valeur énergétique : 397 kJ pour 100g de banane</b> <b>Protéine : 1,2g</b> <b>Lipide : 0,227g</b> <b>Glucide : 20,5 g</b> <b>Vitamines : oui</b> <b>Minéraux : oui</b>
Au total :		=.....KJ

PYAMIDE ALIMENTAIRE - Exemple d'un repas du déjeuner



**5-Compare les apports nutritionnels** totaux de ton repas à des apports de référence donnés dans le tableau suivant :

	Journée		Petit déjeuner		Déjeuner		Goûter		Dîner	
	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Fille	Garçon
Energie (kJ)	9414	10534	2824	3217	3765	4234	941	1054	1920	2125
Lipides (g, max)	80	90	25	30	35	35	10	10	20	20
Glucides (g, max)	300	340	90	105	125	140	30	35	60	70
Protéines (g)	55	65	20	20	25	25	5	5	10	15
Fibres (g, min)	30	35	10	10	15	15	5	5	5	5

*Apports de référence du règlement 1169/2011 relatif à l'étiquetage des produits alimentaires*

➔ Ton repas comporte-t-il assez, trop ou pas assez de calories ? de glucides ? de lipides ? de protéines ?

.....  
 .....  
 .....

➔ Est-ce que tu manges équilibré ?

.....  
 .....

### 6- As-tu fait du sport chaque jour cette semaine ?

Pourquoi est-ce important de faire du sport ?

.....  
 .....

Que penses-tu de ton équilibre énergétique durant cette semaine de confinement ?

.....  
 .....



**VENDREDI**

Propose à toute ta famille une journée type pour être en forme.