

TRES BON TRAVAIL

Devoir de science semaine 3 du 30 mars au 3 avril.

Angèle
Tournaud
6°8

question 1

L'expression "bien manger" signifie de respecter la pyramide alimentaire: manger 5 fruits et légumes par jour, des féculents à chaque repas, des produits laitiers et des protéines 1 à deux fois par jour. Les produits sucrés et les matières grasses sont à limiter.

question 2

Les 7 familles d'aliments que je connais sont:

- Eau
- Fruits et légumes
- féculents
- Produits sucrés
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Protéines

Angèle a tout fait comme indiqué dans la consigne. Je ne vous proposerai que le lundi midi et le jeudi matin pour alléger le contenu de la correction.

question 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Brioche, jus d'orange	Brioche Muffin jus d'orange	quatre quarts carrés de chocolat jus d'orange	Part de gâteau marbré spurts jus d'orange	spurts jus d'orange
Midi	viande chou Banane, chocolat	salade de choux fleur pomme de terre moitié d'un muffin moitié yaourt smoothies	Lentilles aux lardons yaourt sucré	viande brocolis tarte aux pommes	
en-cas	Muffin		gauffre au miel pompote	nutella pompote	
Soir	soupe salade sente Muffin	Salade carotte avoigt courgette tomate yaourt légers	quiche gâteau marbré	Pommes moquette part de marbré	

lundi midi

LUNDI MIDI

- Classification des aliments grâce à la pyramide

matières grasses

Information nutritionnelle / Voedingswaarde-informatie			
	100 g	20 g	%* / 20 g
Energie	2324 kJ / 557 kcal	465 kJ / 111 kcal	6 %
Matières grasses / Vetten	35,0 g	6,9 g	10 %
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	9,0 g	3,9	19 %
Glucides / Koolhydraten	55,0 g	11,0 g	4 %
dont sucres / waarvan suikers	49,0 g	9,9 g	11 %
Fibres alimentaires / Vezels	1,3 g	0,3 g	-
Protéines / Eiwitten	5,3 g	1,1 g	2 %
Sel / Zout	0,49 g	0,10 g	2 %

produits

sucrés

Chorizo

Composition

Quantité

Energie

Energie - Calories

Energie - kilojoules

non connu

1626 kJ

produits

lactiers

protéines

Riz :

Composition

Quantité

Energie

Energie - Calories

Energie - kilojoules

non connu

342 kJ

légumes

Brocolis

Composition

Quantité

Energie

Energie - Calories

Energie - kilojoules

non connu

84.5 kJ

Banane :

Composition

Quantité

Energie

Energie - Calories

Energie - kilojoules

93.6 kcal

397 kJ

fruits et légumes

Analyse des aliments consommés le lundi midi

Aliments	Quantité	Appart nutritionnel:	Total
riz	200 g	Valeur énergétique: 342 kJ pour 100g = 684 kJ Protéines = 6,9 g = 13,8 g glucides = 28 g = 156 g Lipides = 0,4 g = 0,8 g	
brocolis	100 g	Valeur énergétique: 84,5 kJ pour 100g = 84,5 kJ Protéines = 1,99 g = 1,99 g glucides = 1,7 g = 1,7 g Lipides = 0,25 g = 0,25 g	
chouizo	100 g	Valeur énergétique: 1980 kJ pour 100g = 1980 kJ Protéines = 21,1 g = 21,1 g glucides = 3,5 g = 3,5 g Lipides = 42,1 g = 42,1 g	
banane	110 g	Valeur énergétique: 397 kJ pour 100g = 436,7 Protéines = 1,29 g = 1,41 g glucides = 20,5 g = 22,55 g Lipides = 0,277 = 0,2497	
chocolat	20 g	Valeur énergétique: 465 kJ pour 20g = 465 g protéines = 1,1 = 1,1 g Glucides = 14,0 g = 14,0 g Lipides = 6,9 g = 5,9 g	

bilan calculé : kJ = 3650,2 kJ; Protéines : 39,409 g; glucides = 194,75 g; Lipides : 50,2997 g

JEUDI MATIN

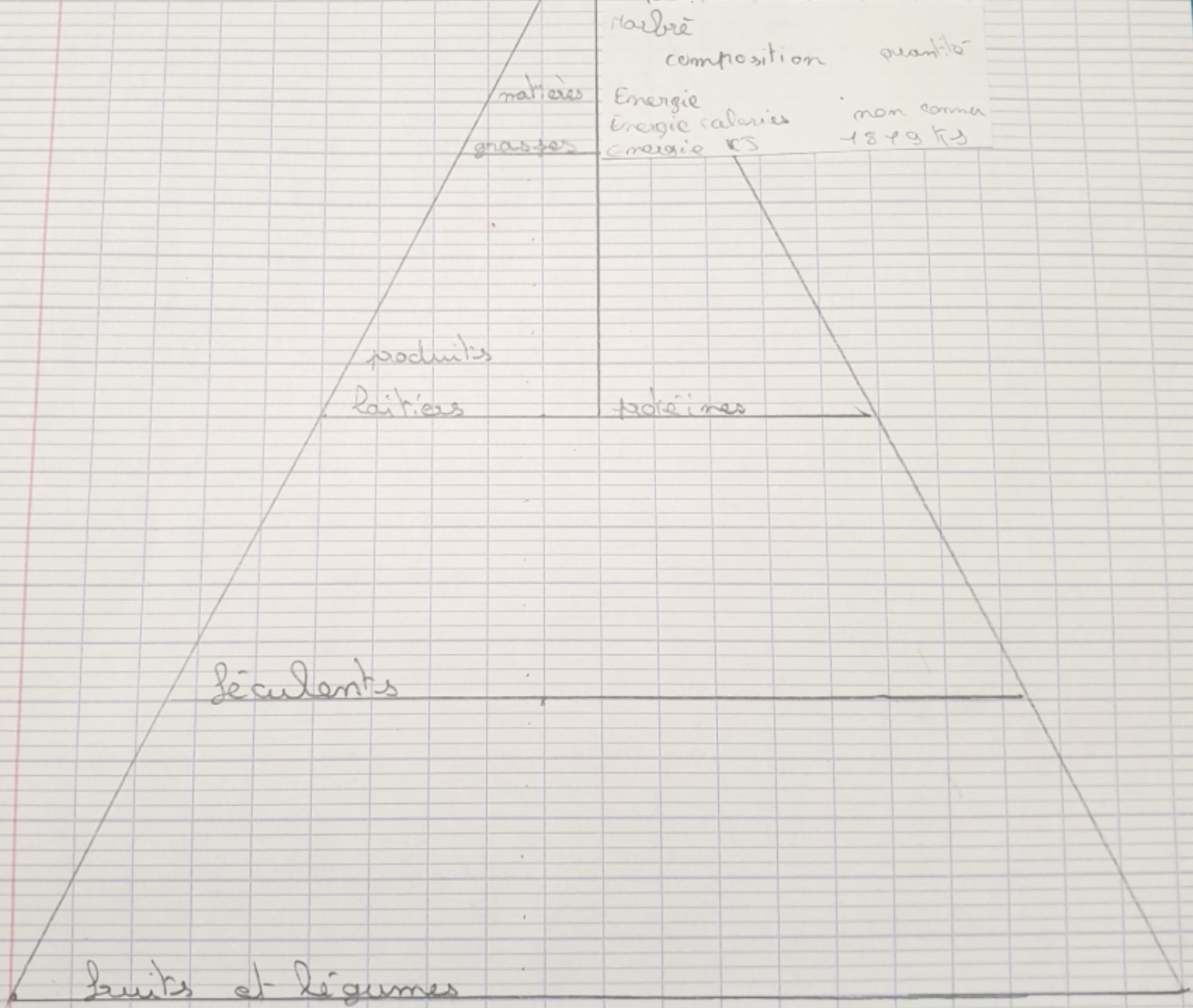
Jeudi matin

Classification des aliments consommés grâce à la pyramide

Produits sucrés

Informations nutritionnelles	Pour 100ml	Pour 150ml	(%*)
Energie	210kJ/49kcal	315kJ/74kcal	(4%)
Matières grasses dont saturées	0g	0g	(0%)
Glucides dont sucres	12g	18g	(18%)
Fibres	1,3g	2g	
Protéines	0,6g	1g	(0%)
Sel	0g	0g	
Vitamine C	19mg	29mg	(36%)

Valeurs nutritionnelles moyennes / Gemiddelde voedingswaarden / Durchschnittliche Nährwerte / Nutrition information typical values	Pour / Per / Pro 100 g	Par biscuit / Per koekje / Pro Keks / Per biscuit (16,7 g)
Energie / Energy	2256 kJ 540 kcal	377 kJ 90 kcal
Matières grasses / Vetten / Fett / Fat	30,2 g	5 g
Dont acides gras saturés / Waarvan verzadigde vetzuren / davon Gesättigte Fettsäuren / Of which saturates	14,9 g	2,5 g
Glucides / Koolhydraten / Kohlenhydrate / Carbohydrate	61,4 g	10,2 g
Dont sucres / Waarvan suikers / davon Zucker / of which Sugars	29,5 g	4,9 g
Protéines / Eiwitten / Eiweiß / Proteins	5 g	0,8 g
Na / Zout / Salz / Salt	0,63 g	0,11 g



Analyse des aliments consommés le lundi matin

Aliments	Quantité	Valeurs nutritionnelles	Total
Machée	100 g	Valeurs énergétiques 1849 kJ par 100g protéines = 5 g glucides = 53 g lipide = 22 g	1849 kJ 59 g 53 g 22 g
spike	1 biscuit	Valeurs énergétiques 377 kJ par biscuit protéines = 0,8 g glucides = 10,2 g lipides = 5 g	377 kJ 0,8 g 10,2 g 5 g
Jus d'orange	100 ml	Valeurs énergétiques 210 kJ pour 100 ml protéines = 0,6 g glucides = 12 g lipides = 0 g	210 kJ 0,6 g 12 g 0 g

bilan calculé

Total kJ = 2406; protéines = 60 g; glucides = 75 g
lipides = 27 g

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		
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 ?

Petit déjeuner (jeudi matin) : légèrement en dessous des recommandations:.....

Déjeuner (lundi midi) : au dessus en glucide et protéine, lipide. Energie correcte.....