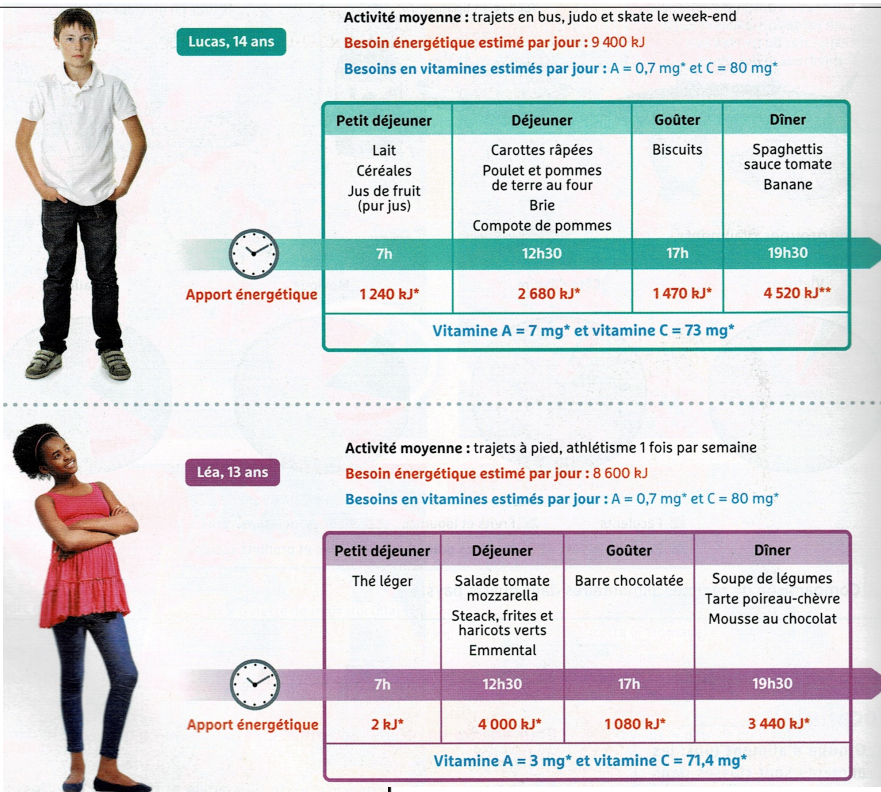


Manger équilibré	Pratiquer le calcul	Lire et exploiter un tableau	Lire et exploiter un schéma

## Comment choisir nos aliments pour manger équilibré ?

### Document 1: Comparer les besoins et les apports en énergie



1. Les besoins énergétiques de Lucas (KJ/jour) sont **9400 kJ/jour**
2. Les besoins énergétiques de Léa sont **8600 (KJ/jour)**
3. Comparaison : les besoins énergétiques de Lucas **sont plus élevés que** ceux de Léa.
4. La quantité d'énergie que Lucas a consommé (apport énergétique) est :  $1240 + 2680 + 1470 + 4520 = \mathbf{9910 \text{ kJ/jour}}$   
Léa a consommé (apport énergétique) :  $2 + 4000 + 1080 + 3440 = \mathbf{8522 \text{ kJ/jour}}$
5. Le petit-déjeuner de Léa **n'est pas équilibré.**

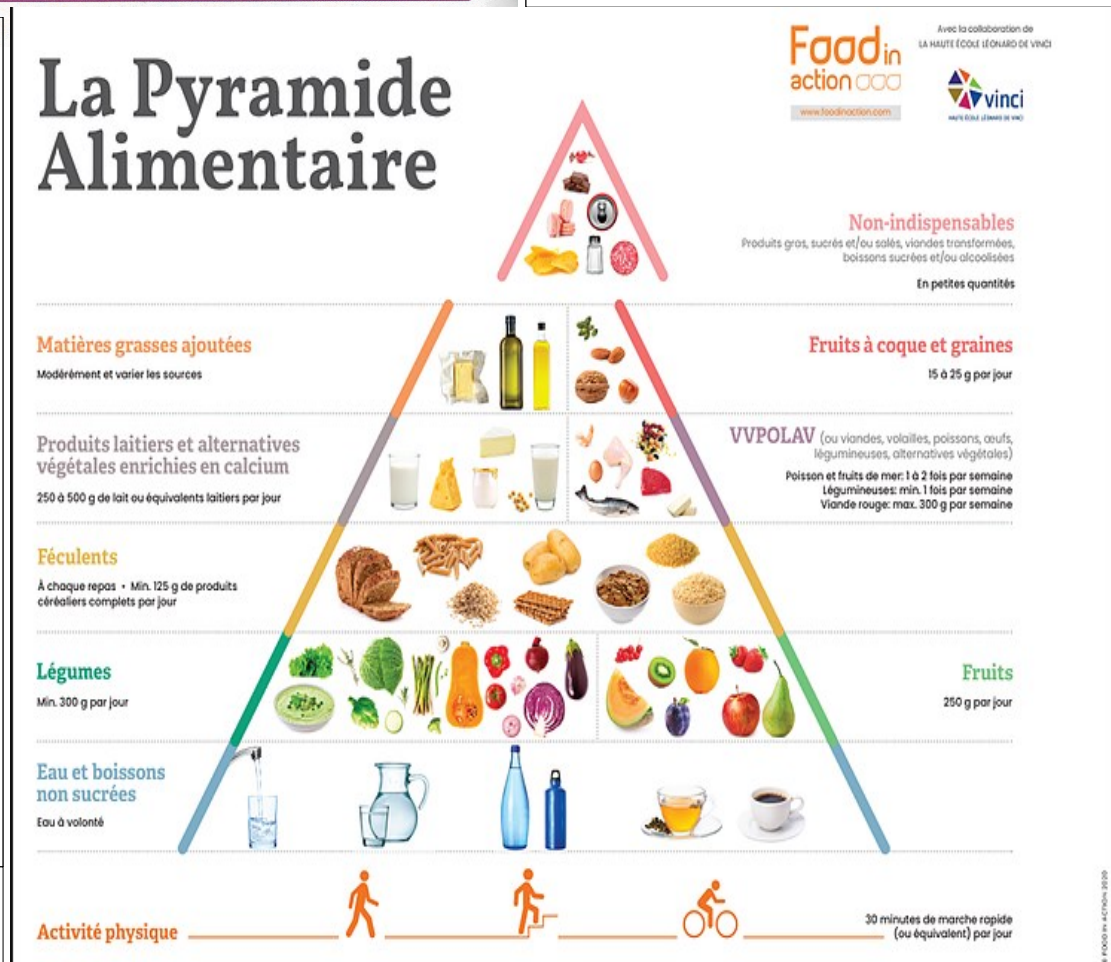
6. Le groupe d'aliment que l'on doit consommer à chaque repas est celui **des féculents** (celui des fruits et légumes aussi)

7. Un petit-déjeuner équilibré pour Léa : **du pain avec un peu de confiture, un yaourt et une banane, un thé.**

8. Les aliments que tu dois consommer **en grande quantité** sont les **fruits et légumes et l'eau.**

9. Les aliments que tu dois consommer **de temps en temps et en petite quantité** sont les **matières grasses, les produits non indispensables (produits gras et sucrés)**

### Document 2: La pyramide alimentaire



**Bilan : Les besoins énergétiques dépendent du sexe, de l'âge et de l'activité sportive.**

**Pour manger équilibré il faut varier les groupes d'aliments.**

**Le petit déjeuner doit comporter : un féculent (pain ou céréales naturelles), un fruit, un produit laitier.**

**Le déjeuner et le dîner : un féculent, des fruits et légumes, viande ou poisson ou œuf (midi ou soir), un produit laitier (midi ou soir), une boisson (eau de préférence).**

**A LIMITER : produits gras ou sucrés, matières grasses, boissons sucrées.**