

| Je suis capable de (compétences travaillées) :                                                                    | TB | S | F | I |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|
| Développer une conscience responsable en matière de santé en apprenant à lire les étiquettes alimentaires. (Ad.4) |    |   |   |   |
| Mettre en pratique des comportements simples respectueux de sa santé en élaborant un menu équilibré. (Ad.4)       |    |   |   |   |

**Situation de départ :** On a vu que Pierre avait tendance à trop manger et donc à avoir un apport en énergie trop important par rapport à ses besoins. En plus de faire du sport, son médecin lui a conseillé de prendre un petit-déjeuner sain et de façon équilibrée par rapport à ses besoins. **On va essayer de voir comment bien équilibrer un bon petit-déjeuner.**

**Problème :** *Comment équilibrer ses apports énergétiques ?*

1 – **Élaborer** une stratégie permettant de faire un menu d'un petit-déjeuner sain et équilibré (qu'est-ce qu'on peut utiliser et/ou analyser). (Dé.1)

2 – À partir du dépliant « Le petit-déjeuner », **énumérer** ce que les étiquettes ou les emballages nous apportent comme informations sur l'aliment. (La.3 – Ad.4)

3 – À partir du dépliant « Le petit-déjeuner », **choisir** 4 étiquettes/emballages alimentaires intéressant(e)s pour faire le menu du petit-déjeuner et **compléter** le tableau ci-dessous. (Ad.4)  
*Attention à la quantité de sucre (dans les glucides) et penser à la portion à donner à Pierre par aliment.*

| Aliments analysés                                                   | Quantité de nutriments pour 100 g (ou ml) d'aliment (en grammes/100 grammes d'aliments) |           |          | Valeur énergétique pour 100 g (ou ml) d'aliment (en kJ) | Valeur énergétique par portion (en kJ) |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                     | Lipides                                                                                 | Protéines | Glucides |                                                         |                                        |
|                                                                     |                                                                                         |           |          |                                                         |                                        |
|                                                                     |                                                                                         |           |          |                                                         |                                        |
|                                                                     |                                                                                         |           |          |                                                         |                                        |
|                                                                     |                                                                                         |           |          |                                                         |                                        |
| <b>Total d'énergie :</b>                                            |                                                                                         |           |          |                                                         |                                        |
| <b>(ne pas dépasser 30 % de 8 750 kJ pour Pierre soit 2 625 kJ)</b> |                                                                                         |           |          |                                                         |                                        |

Tableau des valeurs des aliments et de la constitution du petit-déjeuner