

Activité B6

Équilibrer un repas

Je suis capable de (compétences travaillées) :

C1 : Utiliser un logiciel pour analyser un repas.

C2 : Comparer les apports énergétiques d'un repas aux besoins d'une personne.

C3 : Développer une attitude responsable vis-à-vis de son alimentation et justifier ses choix alimentaires.

Situation de départ : On a remarqué que les apports en énergie de Pierre sont plus importants que ses besoins. L'énergie consommée en excès est stockée dans le tissu adipeux. À long terme, Pierre risque donc d'être en surpoids. Son médecin lui conseille de pratiquer une activité physique mais aussi de prendre des repas plus équilibrés, notamment au petit-déjeuner.

Problème : Comment équilibrer les apports en énergie par rapport aux besoins ?



1 – **Utiliser** le logiciel Equil'al (voir le QR code) pour **proposer** un petit-déjeuner comme si on était une/un diététicien/ne : **(C1 et 2)**

- **Rentrer** les caractéristiques de Pierre dans le logiciel (Sexe : masculin, Âge : 12 ans, Masse : 55 kg, 161 cm) puis **relever** ses besoins énergétiques journaliers ;
- Le petit-déjeuner doit représenter environ 30 % des besoins énergétiques journaliers (environ 1/3). **Calculer** alors l'énergie que devra apporter le petit-déjeuner de Pierre ;
- **Composer** un premier petit-déjeuner pour Pierre dans Équil'al avec la liste d'aliments proposée (il faut au moins une boisson, un produit céréalier, un produit laitier et un fruit) ;
- **Vérifier** que le petit-déjeuner soit bien équilibré.
- **Décrire** les changements apportés pour équilibrer le repas.

2 – **Recopier** le menu du petit-déjeuner ci-dessous :

Aliment	Portion

Tableau du menu du petit-déjeuner à proposer

3 – **Donner** deux conseils que le médecin pourrait donner à Pierre pour améliorer son alimentation. **(C3)**

4 – **Compléter** le bilan 6 avec les mots suivants :

- dépasser, régulière, réduire, équilibré, excès, apports énergétiques

Bilan 6 : Pour rester en bonne santé, les _____ doivent être adaptés aux besoins de chacun. Un repas varié et _____ apporte suffisamment d'énergie sans _____ les besoins de la personne. Associé à une activité physique _____, on évite les _____ ou les carences et de _____ le risque de certaines maladies.