

| Activité B6                                                                                                        | Équilibrer un repas |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Je suis capable de (compétences travaillées) :</b>                                                              |                     |
| <b>C1</b> : Utiliser un logiciel pour analyser un repas.                                                           |                     |
| <b>C2</b> : Comparer les apports énergétiques d'un repas aux besoins d'une personne.                               |                     |
| <b>C3</b> : 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         |
|----------------------------|-----------------|
| Lait demi-écrémé           | 1 bol           |
| Pain de mie                | 1 tartine       |
| Œuf                        | 1               |
| Céréales de petit déjeuner | 1 portion (bol) |
| Pomme                      | 1               |
| Fromage (gruyère)          | 1 part          |

Tableau du menu du petit-déjeuner à proposer

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

Il faudrait qu'il prenne un petit-déjeuner le plus varié possible (produit laitier, céréales, fruit, quelques protéines) et équilibré sans dépasser ses besoins (on évite les sucres rapides et on respecte au mieux les proportions en nutriments).

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

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

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