

	Juliette	Hugo	Céline	Marc	Maryse
Insuffisances	Pas assez de fruits, ni de légumes	Pas assez de fruits ni de légumes Pas assez de laitages	Pas assez de laitages Pas assez de quantité		Pas assez de fruits ni de légumes
Excès		Attention aux matières grasses et produits sucrés (gâteaux, beignets)			Attention aux produits sucrés (gâteaux + confitures) et aux graisses (gâteaux et fromages)
Aliments conseillés les jours suivants et justification	Fruits et légumes Pour limiter le risque de carence en vitamine C qui aide à lutter contre la fatigue et les infections et facilite l'absorption de fer	Fruits et légumes Pour limiter le risque de carence en vitamine C qui aide à lutter contre la fatigue et les infections et facilite l'absorption de fer dont Hugo a bien besoin en période d'adolescence. Lait Pour les apports en calcium indispensables à la croissance d'Hugo. Surveiller sa consommation de gâteaux Prévoir un autre encas pour remplacer le petit-déjeuner, par exemple une boisson lactée, un fruit et un pain au lait.	Produits laitiers Pour limiter le risque de carence en Calcium, important pour l'entretien du squelette, le bon fonctionnement du système nerveux. Augmenter la ration pour satisfaire les besoins énergétiques.	Augmenter la ration Si les besoins ne sont pas couverts cela risque de rendre les efforts difficiles.	Fruits et légumes Pour les vitamines, principalement la vitamine C qui aide à lutter contre la fatigue et les infections et facilite l'absorption de fer. Augmenter légèrement la ration.