

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE JULIETTE



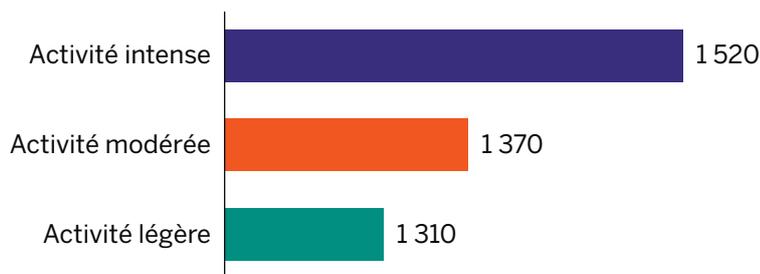
Juliette a 7 ans. Au réveil, elle n'a pas très faim et prend un petit-déjeuner léger. À 10 h elle grignote une barre de céréales. Le midi, elle mange à la cantine. Elle fait 1 h de danse moderne et 1 h d'équitation par semaine.

① À ton avis, dans quelle catégorie se situe Juliette ? Coche la case qui convient.

Activité physique légère Activité physique modérée Activité physique intense

② En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)
d'une fillette de 7 ans



Besoins de Juliette :

..... kcal

③ Que penses-tu de la journée alimentaire de Juliette ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit-déjeuner	– 1 verre de lait – 2 biscuits	925 kcal
Milieu de matinée	1 barre de céréales chocolatée	
Déjeuner	– 1 tranche de rôti de dinde – 1 assiette de coquillettes – 1 yaourt aux fruits – de l'eau	
Gouter	– 1 compote – 2 biscuits – de l'eau	
Diner familial	– omelette de pommes de terre – salade verte – 1 portion de camembert – 1 crème vanille – de l'eau	711 kcal

Apports de Juliette
sur toute la journée :

..... kcal

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE HUGO



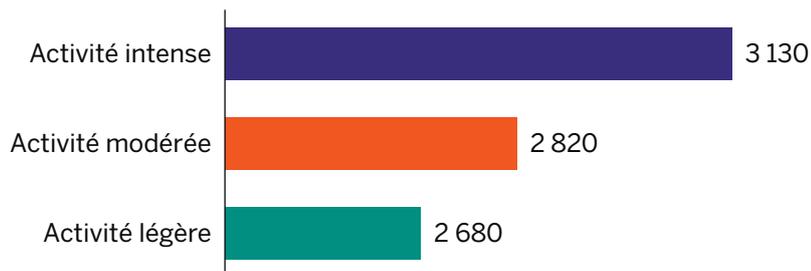
Hugo a 16 ans. Il a du mal à se lever le matin et n'a pas le temps de prendre un petit-déjeuner. Il emmène avec lui un paquet de biscuits qu'il grignote entre les cours au lycée. Le midi, il mange à la cantine et il lui arrive de se faire resservir. Hugo est très sportif. Il a un entraînement de basket 3 fois par semaine et des matches le week-end.

1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Hugo ? Coche la case qui convient.

Activité physique légère Activité physique modérée Activité physique intense

2 En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)
d'un adolescent de 16 ans



Besoins de Hugo :

..... kcal

3 Que penses-tu de la journée alimentaire de Hugo ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Grignotage	1/2 paquet de gâteaux tout au long de la matinée	
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 portion de taboulé - assiette de blanquette de veau + riz - 1 beignet à la confiture - de l'eau 	2 529 kcal
Gouter	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sandwich jambon beurre - 1 verre de jus d'orange 	
Dîner familial	<ul style="list-style-type: none"> - 1 part et demi d'omelette de pommes de terre - salade verte - 1 crème vanille - de l'eau 	847 kcal

Apports de Hugo
sur toute la journée :

..... kcal

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE CÉLINE



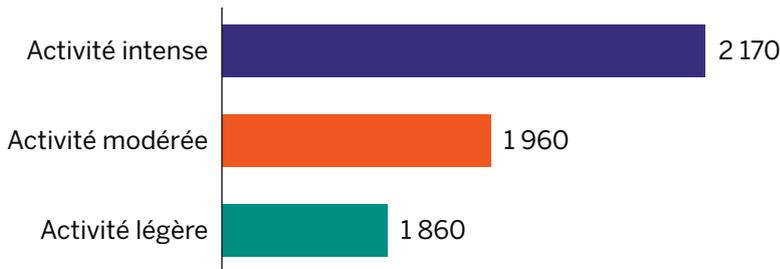
Céline a 45 ans. Entre son travail et ses activités associatives, elle n'a pas le temps de faire du sport. Pour le déjeuner, elle reste sur son lieu de travail et apporte les restes de la veille au soir.

❶ À ton avis, dans quelle catégorie se situe Céline ? Coche la case qui convient.

Activité physique légère Activité physique modérée Activité physique intense

❷ En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)
d'une femme de 45 ans



Besoins de Céline :

..... kcal

❸ Que penses-tu de la journée alimentaire de Céline ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit déjeuner	– 1 grande tasse de thé – 2 tranches de pain grillé beurrées	711 kcal
Déjeuner	– 1 assiette de gratin de courgettes – 1 yaourt à la vanille – 1 orange – de l'eau	
Gouter	– 1 tasse de thé – 2 biscuits	
Dîner familial	– omelette de pommes de terre – salade verte – 1 portion de camembert – 1 pomme – de l'eau	652 kcal

Apports de Céline
sur toute la journée :

..... kcal

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE MARC



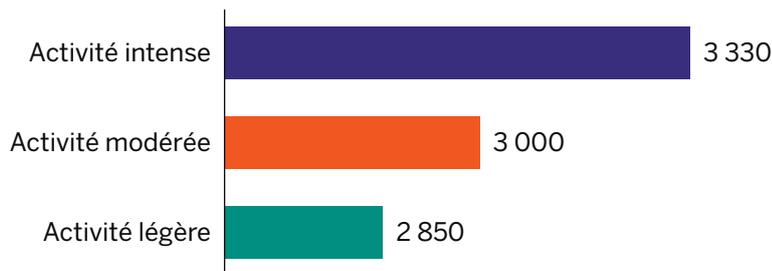
Marc a 46 ans. Tous les jours, après son travail, il court pendant 1 h et le week-end il fait entre 4 et 6 heures de vélo.

❶ À ton avis, dans quelle catégorie se situe Marc ? Coche la case qui convient.

Activité physique légère Activité physique modérée Activité physique intense

❷ En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)
d'un homme de 46 ans



Besoins de Marc :

..... kcal

❸ Que penses-tu de la journée alimentaire de Marc ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 grande tasse de café - 2 tranches de pain grillé beurrées 	1 097 kcal
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 assiette de concombres - 1 assiette de coucous avec semoule - 1 yaourt sucré - 1 pomme - du pain - de l'eau 	
Diner familial	<ul style="list-style-type: none"> - 1 part et demi d'omelette de pommes de terre - salade verte - 1 portion de camembert - du pain - 1 crème vanille - 1 orange - de l'eau 	1 107 kcal

Apports de Marc
sur toute la journée :

..... kcal

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE MARYSE



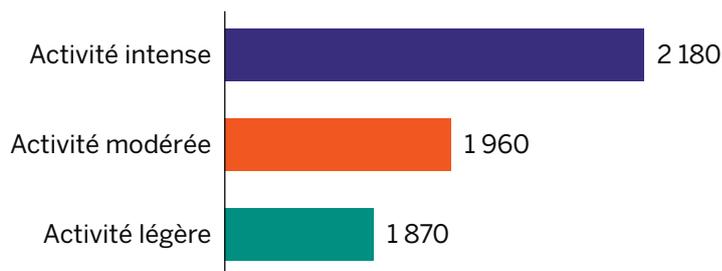
Maryse a 70 ans. Elle est en retraite. Elle fait une marche d'une heure deux fois par semaine et passe du temps dans son jardin. À la belle saison, on peut la voir presque tous les jours y soigner ses plantes.

1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Maryse ? Coche la case qui convient.

Activité physique légère Activité physique modérée Activité physique intense

2 En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

**Besoins énergétiques (en kcal)
d'une femme de 70 ans**



Besoins de Maryse :
..... kcal

3 Que penses-tu de la journée alimentaire de Maryse ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit déjeuner	- 1 tasse de café au lait - 1 tartine de pain + confiture	900 kcal
Déjeuner	- 1 assiette de carottes râpées - 1 tranche de jambon - 1 assiette de petits pois - 1 portion de fromage - 1 madeleine + une barre de chocolat - du pain - de l'eau	
Gouter	- 1 tasse de thé - 1 tranche de cake	
Dîner familial	- omelette de pommes de terre / salade verte - 1 portion de camembert / pain - 1 crème vanille + 1 madeleine - de l'eau	939 kcal

Apports de Maryse
sur toute la journée :
..... kcal