|  |
| --- |
| Activité 5 : l’équilibre alimentaire |

Exercice 1 : calculer l’apport énergétique de son repas.

**Q1. Le menu de Laura lui apporte : 600 + 790 + 1 500 + 400 + 700 + 450 + 0 = 4 440 kJ**

**Q2.Le menu de Malika lui apporte : 650 + 450 + 790 + 480 + 310 + 450 + 0 = 3 130 kJ.**

**Q3. 30% de 10 000kJ représentent 3 000kJ. C’est donc le menu de Malika qui correspond le mieux aux besoins énergétiques d’une adolescente.**

Exercice 2 : manger équilibré.

**Q1. Calculer la quantité de kilocalories consommées par chacune.**

**Julie : 1 400 kCal Pascaline : 3 420 kCal Déborah : 1925 kCal.**

**Q2. Sachant qu’à leur âge leurs besoins énergétiques varient entre 1600 et 2200 kcal par jour, expliquer, pour chaque jeune fille, si le bilan énergétique est équilibré ou déséquilibré.**

****

**Q3. Calculer l’IMC des trois filles et indiquer son interprétation :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Taille en m** | **Poids en kg** | **IMC** | **Interprétation** |
| **Julie** | 1.69 | 48 | 16.8 | maigreur |
| **Pascaline** | 1.65 | 71 | 26.08 | surpoids |
| **Déborah** | 1.70 | 61 | 21.11 | Corpulence normale |

**Q4. Les résultats sont-ils en accord avec la réponse de la question 2 ? oui**

**Exercice 3 : le menu du jour est-il équilibré ?**

**Q1. Calculer l’apport énergétique de chacun des aliments qui composent ce menu.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aliments du menu** | **Apport énergétique pour 100 g** | **Quantité dans le menu** | **Apport énergétique pour cette quantité** |
| Exemple : Salade de tomate | 96 kJ |  | 96/2 = 48kJ |
| Huile de tournesol | 3800 | 5g | 5\*3800/100 = 190 |
| Thon  | 910 | 150g | 150\*910/100 = 1365 |
| Riz blanc | 1500 | 50g | 50\*1500/100 = 750 |
| Noix de beurre | 3247 | 10g | 3247\*10/100 = 324.7 |
| Camembert  | 1210 | 30g | 1210\*30/100 = 363 |
| Orange | 195 | 100g | 195\*100/100 = 195 |
| Morceau de pain | 1092 | 40g | 1092\*40/100 = 436.8 |

**Q2. Calculer la quantité totale d’énergie apportée par ce repas.**

**48 + 190 + 1365 + 750 + 324.7 + 363 + 195 + 463.8 = 3 672.5 KJ**

**Q3.**

****