

LE BILAN DE LA FAMILLE

Repère les insuffisances et les excès dans la journée alimentaire de chaque membre de la famille, puis remplis le tableau.

	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 et 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	<p>Fruits et légumes Pour limiter le risque de carence en vit. C, qui aide à lutter contre la fatigue et les infections et facilite l'absorption de fer</p>	<p>Fruits et légumes Pour limiter le risque de carence en vit. 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.</p> <p>Lait Pour les apports en calcium indispensables à la croissance importante 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.</p>	<p>Produits laitiers Pour limiter le risque de carence en Calcium, important pour l'entretien du squelette, le bon fonctionnement du système nerveux,...</p> <p>– Augmenter la ration pour satisfaire les besoins énergétiques</p>	<p>– Augmenter la ration. Si les besoins ne sont pas couverts, cela risque de rendre les efforts difficiles</p>	<p>Fruits et légumes Pour les vitamines, principalement la vit. C qui aide à lutter contre la fatigue et les infections et facilite l'absorption de fer – Augmenter légèrement la ration</p>