

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE JULIETTE



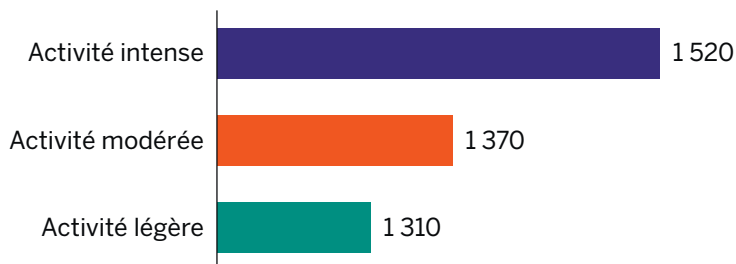
Juliette a 7 ans. Au réveil, elle n'a pas très faim et prend un petit-déjeuner léger. À 10 h elle grignote une barre de céréales. Le midi, elle mange à la cantine. Elle fait 1 h de danse moderne et 1 h d'équitation par semaine.

❶ À ton avis, dans quelle catégorie se situe Juliette ? 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 fillette de 7 ans**



Besoins de Juliette :

..... kcal

❸ 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	711 kcal
Diner familial	– omelette de pommes de terre – salade verte – 1 portion de camembert – 1 crème vanille – de l'eau	

Apports de Juliette
sur toute la journée :

..... kcal

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE HUGO



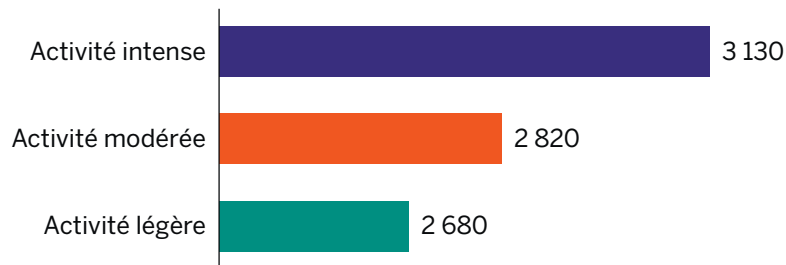
Hugo a 16 ans. Il a du mal à se lever le matin et n'a pas le temps de prendre un petit-déjeuner. Il emmène avec lui un paquet de biscuits qu'il grignote entre les cours au lycée. Le midi, il mange à la cantine et il lui arrive de se faire resservir. Hugo est très sportif. Il a un entraînement de basket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