

## LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE CÉLINE



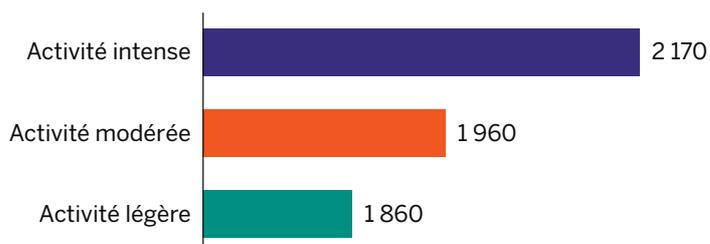
Céline a 45 ans. Entre son travail et ses activités associatives, elle n'a pas le temps de faire du sport. Pour le déjeuner, elle reste sur son lieu de travail et apporte les restes de la veille au soir.

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.

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

Apports de Céline  
sur toute la journée :

..... kcal

## LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE MARC



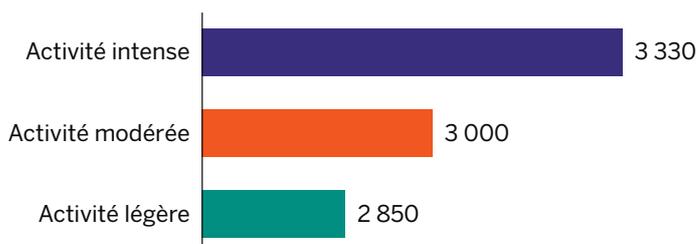
Marc a 46 ans. Tous les jours, après son travail, il court pendant 1 h et le week-end il fait entre 4 et 6 heures de vélo.

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.

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

Apports de Marc  
sur toute la journée :

..... kcal

## LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE MARYSE



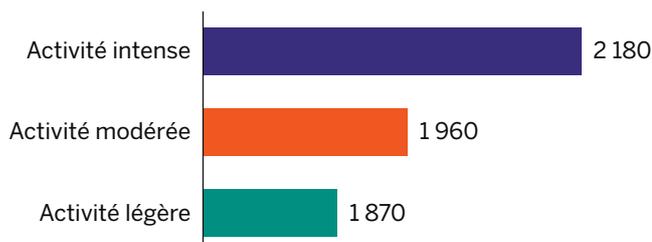
Maryse a 70 ans. Elle est en retraite. Elle fait une marche d'une heure deux fois par semaine et passe du temps dans son jardin. À la belle saison, on peut la voir presque tous les jours y soigner ses plantes.

❶ À ton avis, dans quelle catégorie se situe Maryse ? 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 70 ans



Besoins de Maryse :

..... kcal

❸ 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.

<b>Petit déjeuner</b>	– 1 tasse de café au lait – 1 tartine de pain + confiture	
<b>Déjeuner</b>	– 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	<b>900 kcal</b>
<b>Gouter</b>	– 1 tasse de thé – 1 tranche de cake	
<b>Dîner familial</b>	– omelette de pommes de terre / salade verte – 1 portion de camembert / pain – 1 crème vanille + 1 madeleine – de l'eau	<b>939 kcal</b>

Apports de Maryse  
sur toute la journée :

..... kcal