



DOCUMENTS RESSOURCES

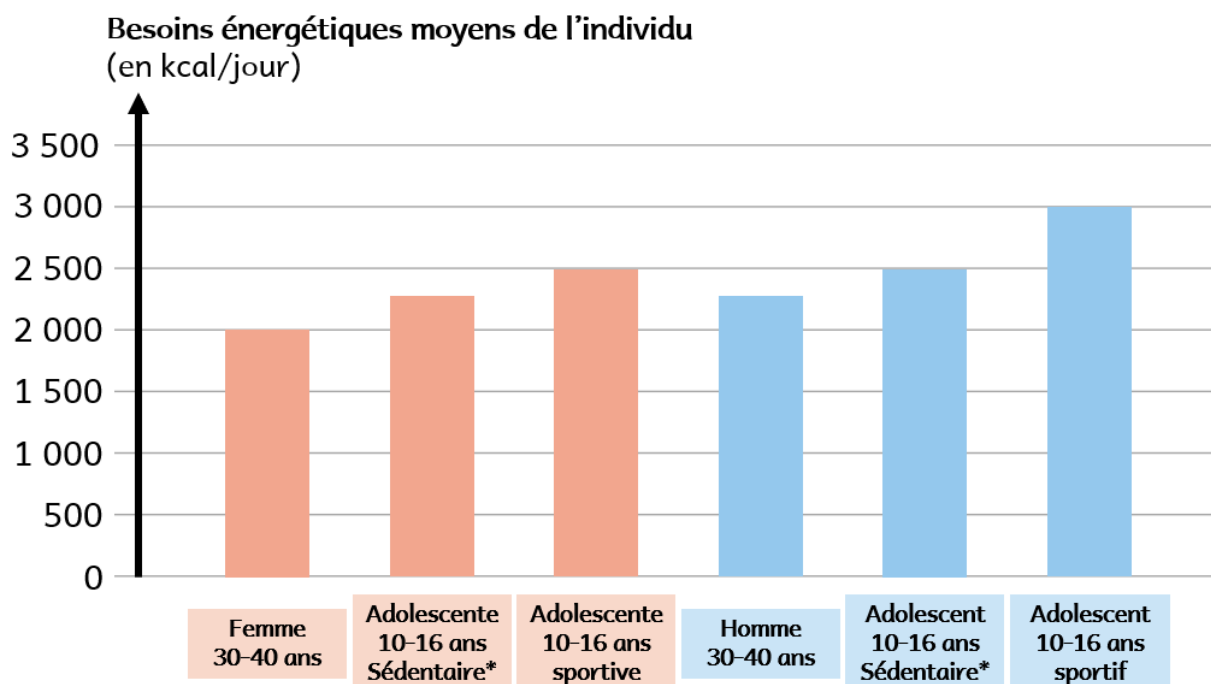
Document 1 – La pyramide alimentaire

Les aliments sont classés dans des grands groupes en fonction de leurs qualités. Il faut consommer chacun de ces aliments dans différentes proportions.

(Source : INPES ; mangerbouger.fr)



Document 2 – Les besoins alimentaires et énergétiques de différents individus



* Une personne sédentaire est une personne qui ne pratique peu ou pas d'activité sportive



DOSSIERS PERSONNELS

Aïssata



Sexe : Féminin

Âge : 12 ans

Taille : 1,51 m

Masse : 46 kg

Activités :

Athlétisme 2 fois
par semaine

Petit déjeuner :

- Un thé sucré (10 kcal)
- Deux tartines à la confiture (500 kcal)
- Une banane (100 kcal)

Déjeuner :

- Une salade de tomates (50 kcal)
- Un blanc de poulet (250 kcal)
- Des brocolis à la vapeur (100 kcal)
- Un morceau de pain (200 kcal)
- Un yaourt (90 kcal)
- Une part de tarte (260 kcal)

Dîner :

- Un bol de salade (40 kcal)
- Du saumon à la vapeur avec du riz (350 kcal)
- Une pomme (50 kcal)
- Un beignet à la framboise (500 kcal)

Thomas



Sexe : Masculin

Âge : 12 ans

Taille : 1,46 m

Masse : 52 kg

Activités :

Aucune

Petit déjeuner :

- Des céréales au chocolat (450 kcal)
- Un lait chaud au chocolat (70 kcal)
- Un verre de jus d'orange (50 kcal)
- Une barre chocolatée (500 kcal)

Déjeuner :

- Un morceau de saucisson (100 kcal)
- Un steak avec de la sauce (300 kcal)
- Des frites (250 kcal)
- Une part de gâteau au chocolat (350 kcal)

Dîner :

- Un petit paquet de chips (100 kcal)
- Une part de pizza (220 kcal)
- Un beignet à la framboise (500 kcal)