

Fiche d'exploitation des résultats – Activité 4

Pendant l'adolescence, les apports alimentaires doivent être repartis de la façon suivante :

- 20 % au petit-déjeuner
- 40 % au déjeuner
- 10 % au goûter
- 30% au dîner

| | |
|---|-------------------|
| Apport nutritionnel calculé pour le repas du déjeuner à la cantine (voir activité 4 -> repas 1) | kCal |
| Ton sexe | |
| Ton âge | ans |
| Ton poids | kg |
| ANC (Apport Nutritionnel Conseillé) par jour | kCal |

Consigne : Calcule le pourcentage d'apports nutritionnels que ton repas du déjeuner t'a apporté par rapport à celui conseillé.

Calcul :

Résultat :%

Conclusion : Mon repas à la cantine m'a apporté % de mon ANC pour une journée. J'ai donc

.....

.....

.....

Qualité des repas

Pour se nourrir correctement, on a vu qu'il était nécessaire de se nourrir en quantité suffisante (ni trop ni moins).

On distingue la **quantité** de la **qualité**. En effet, il est nécessaire de varier ses aliments pour apporter à l'organisme des nutriments diversifiés.

Les repas de midi et du soir

Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure:

- 1 portion de légumes: en crudités et/ou accompagnement du plat principal...
- 1 ou 2 fois par jour, de la viande, ou du poisson ou de l'œuf;
- des féculents: pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles...
- 1 portion de produit laitier: fromage, un yaourt, un fromage blanc...
- 1 fruit en dessert: en quartier, en compote...
- eau à volonté: c'est la boisson incontournable à table!

Lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade ou bien remplacés par un fruit supplémentaire au dessert.