

Bilan à faire seul(e), sans les documents de travail, puis à me retourner à l'adresse [anne.berthou1@laposte.net](mailto:anne.berthou1@laposte.net) .

**RECTO VERSO**

**1 Vrai ou faux ? (Entoure les réponses correctes.)**

Pour une bonne hygiène alimentaire, il faut :

- consommer au moins 5 fruits et/ou légumes par jour VRAI / FAUX
- éliminer les matières grasses de son alimentation VRAI / FAUX
- consommer des produits laitiers 3 fois par jour VRAI / FAUX
- éviter les boissons sucrées entre et pendant les repas VRAI / FAUX
- limiter la consommation de gâteaux VRAI / FAUX
- manger des féculents à chaque repas VRAI / FAUX
- pratiquer une activité physique régulière VRAI / FAUX

**2 Jules, Théo et Léa sont trois enfants de 7, 11 et 12 ans. D'après le tableau ci-dessous, quels sont leurs besoins énergétiques journaliers ?**

<b>ÂGE</b>	<b>BESOINS ÉNERGÉTIQUES EN KILOCALORIES JOURNALIERS</b>
1 à 3 ans	1 400
7 à 10 ans	2 200
Adolescent (de 10 à 19 ans)	2 800
Adolescente (de 10 à 19 ans)	2 400

Jules (7 ans)	.....
Théo (11 ans)	.....
Léa (12 ans)	.....

**3 Explique pourquoi les besoins de Théo et Léa sont plus importants que ceux de Jules.**

.....

.....

**4 Léa a décidé en début d'année scolaire de s'inscrire à plusieurs activités sportives : natation synchronisée, tennis et judo pour un total de 5 h par semaine.**

**Comment doit-elle adapter son alimentation ?**

> Coche la bonne réponse.

- Léa ne doit rien changer à son alimentation.
- Léa doit choisir une alimentation plus riche.
- Léa doit réduire sa consommation de pâtes.

Tourne la page.

**5 Observe ci-dessous la composition des repas de Jules, Théo et Léa sur une journée. Quels conseils voudrais-tu leur donner pour les repas des jours suivants ?**

JULES (7 ans)	THÉO (11 ans)	LÉA (12 ans)
<b>Petit-déjeuner</b> Céréales, jus d'orange	<b>Petit-déjeuner</b> Chocolat au lait, céréales	<b>Petit-déjeuner</b> Chocolat au lait, pain, beurre
<b>Déjeuner</b> Quiche lorraine Poisson pané Haricots verts Poire Eau, pain	<b>Déjeuner</b> Friand au fromage Escalope de dinde Riz Camembert Flan Eau	<b>Déjeuner</b> Carottes râpées Filets de cabillaud aux tomates Riz Yaourt Pomme Eau, pain
<b>Gouter</b> Compote, pain, chocolat	<b>Gouter</b> Pain au lait, chocolat	<b>Gouter</b> Une barre de céréales
<b>Diner</b> Pâté, salade verte Soufflé de potiron Orange Eau, pain	<b>Diner</b> Salade de pâtes Gratin de pommes de terre Banane Eau	<b>Diner</b> Pâtes bolognaises Salade verte Petit-suisse Tarte aux abricots Eau, pain
<b>Tes conseils pour chacun :</b>		
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**6 Légende les sept grands groupes d'aliments .**



