

## LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE JULIETTE



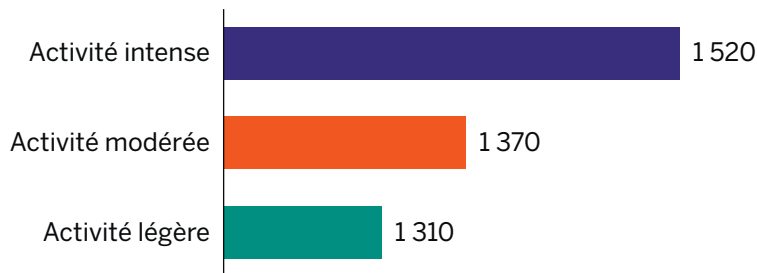
Juliette a 7 ans. Au réveil, elle n'a pas très faim et prend un petit-déjeuner léger. À 10 h elle grignote une barre de céréales. Le midi, elle mange à la cantine. Elle fait 1 h de danse moderne et 1 h d'équitation par semaine.

### ① À ton avis, dans quelle catégorie se situe Juliette ? 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'une fillette de 7 ans



Besoins de Juliette :

..... kcal

### ③ 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.

<b>Petit-déjeuner</b>	– 1 verre de lait – 2 biscuits	<b>925 kcal</b>
<b>Milieu de matinée</b>	1 barre de céréales chocolatée	
<b>Déjeuner</b>	– 1 tranche de rôti de dinde – 1 assiette de coquillettes – 1 yaourt aux fruits – de l'eau	
<b>Gouter</b>	– 1 compote – 2 biscuits – de l'eau	
<b>Diner familial</b>	– omelette de pommes de terre – salade verte – 1 portion de camembert – 1 crème vanille – de l'eau	<b>711 kcal</b>

Apports de Juliette  
sur toute la journée :

..... kcal

## LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE HUGO



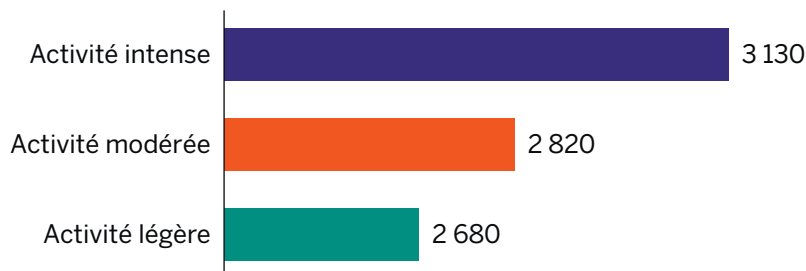
Hugo a 16 ans. Il a du mal à se lever le matin et n'a pas le temps de prendre un petit-déjeuner. Il emmène avec lui un paquet de biscuits qu'il grignote entre les cours au lycée. Le midi, il mange à la cantine et il lui arrive de se faire resservir. Hugo est très sportif. Il a un entraînement de basket 3 fois par semaine et des matches le week-end.

❶ À ton avis, dans quelle catégorie se situe Hugo ? 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 adolescent de 16 ans**



Besoins de Hugo :

..... kcal

❸ 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.

<b>Grignotage</b>	1/2 paquet de gâteaux tout au long de la matinée	
<b>Déjeuner</b>	– 1 portion de taboulé – assiette de blanquette de veau + riz – 1 beignet à la confiture – de l'eau	<b>2 529 kcal</b>
<b>Gouter</b>	– 1 sandwich jambon beurre – 1 verre de jus d'orange	
<b>Dîner familial</b>	– 1 part et demi d'omelette de pommes de terre – salade verte – 1 crème vanille – de l'eau	<b>847 kcal</b>

Apports de Hugo  
sur toute la journée :

..... kcal

## LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE CÉLINE



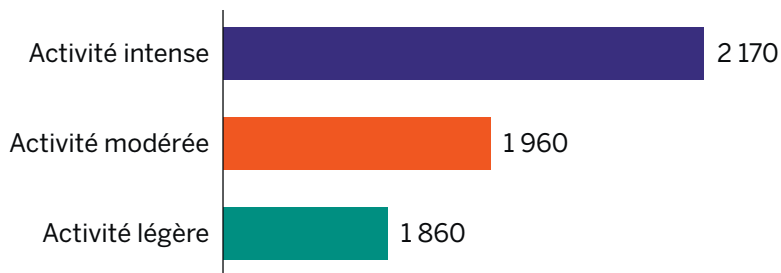
Céline a 45 ans. Entre son travail et ses activités associatives, elle n'a pas le temps de faire du sport. Pour le déjeuner, elle reste sur son lieu de travail et apporte les restes de la veille au soir.

① À ton avis, dans quelle catégorie se situe Céline ? 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'une femme de 45 ans



Besoins de Céline :

..... kcal

③ 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>Dîner 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



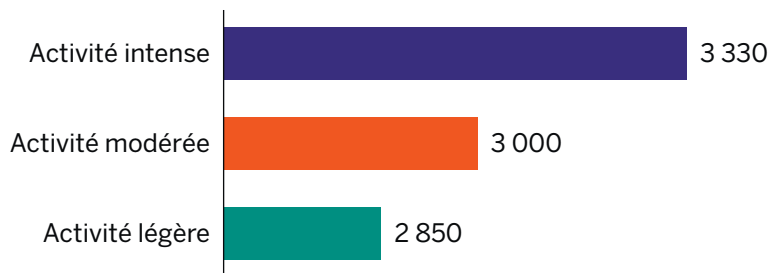
Marc a 46 ans. Tous les jours, après son travail, il court pendant 1 h et le week-end il fait entre 4 et 6 heures de vélo.

**1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Marc ? 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 homme de 46 ans**



Besoins de Marc :

..... kcal

**3 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



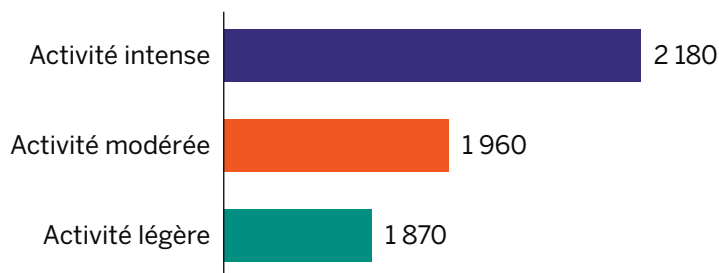
Maryse a 70 ans. Elle est en retraite. Elle fait une marche d'une heure deux fois par semaine et passe du temps dans son jardin. À la belle saison, on peut la voir presque tous les jours y soigner ses plantes.

### 1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Maryse ? 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'une femme de 70 ans



Besoins de Maryse :

..... kcal

### 3 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>900 kcal</b>
<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>Gouter</b>	– 1 tasse de thé – 1 tranche de cake	
<b>Diner 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