

Les besoins nutritionnels, une alimentation équilibrée

Les besoins nutritionnels, un bon équilibre alimentaire – T.P. 4

➤ Problématique

➤ Après avoir pris connaissance des documents d'introduction et à l'aide des résultats de l'enquête, vous allez évaluer si les apports énergétiques ont été suffisants et équilibrés.

Exploitation de l'enquête

A. L'énergie apportée par les aliments du frigo et des placards

➤ En utilisant les informations tirées de votre enquête « les aliments du frigo et des placards », compléter le tableau suivant.

Citez l'aliment	Réponse	Valeur énergétique en kJ pour 100g
• le plus riche en glucides :	•
• le plus riche en lipides :	•
• le plus riche en protides :	•
• Citez les 3 aliments les plus énergétiques :	• • •

B. Un exemple de ration journalière

Nom de l'élève

Attention ces valeurs ne sont qu'indicatives et ne sont pas toutes validées scientifiquement !

À l'aide du logiciel Dionline, on exploitera les résultats de l'enquête d'un élève du binôme.

1. Vos besoins selon vos caractéristiques

• Choisir « Indice de masse corporelle » et compléter la colonne de droite (taille, tour de taille, poids, sexe).

➤ Noter le poids idéal estimé, l'IMC et le commentaire.

Poids idéal	IMC	Commentaire

• Dans la même fenêtre choisir en bas « Besoins calorifiques quotidiens ». Compléter les rubriques « Nervosité », « Activité physique courante » en fonction des valeurs indiquées pour la journée de l'enquête, « Activité sportive » (correspond à la période d'activité sportive intense le jour de votre enquête et durée)

➤ Noter les valeurs des besoins énergétiques de la journée choisie dans l'enquête en kcal.

Métabolisme de base Digestion Besoins en tenant compte de l'activité

➤ Définir la notion de métabolisme de base (« i » dans la fenêtre).

➤ Quels sont les facteurs qui entraînent l'augmentation des besoins en énergie ?

• Revenir à la page d'accueil et sélectionner la rubrique « Alimentation ».

2. Vos apports – Calculs sur les 24 heures de votre enquête.

- Choisir la Rubrique « Saisie des aliments ».
- Dans l'image de gauche : choisir le type d'aliment (en survolant une étiquette indique le type d'aliment).
- Sélectionner l'aliment sur la liste qui s'affiche puis saisir la quantité et valider.
- Répéter l'opération jusqu'à avoir saisi tous les aliments de la ration journalière.
 △ On peut corriger les erreurs de la liste en plaçant la ligne sélectionnée à la poubelle. △
- Lorsque votre liste est terminée, cliquer dans le menu de droite, la rubrique « Podium ».

►► Noter les valeurs des apports de la journée en aliments énergétiques et en énergie.

Glucides (%)		Lipides (%)		Protéines (%)		Podium hypercalorique	Énergie totale (kCal)
Recommandé	50%	Recommandé	35%	Recommandé	15%	Couleur du feu	

3. La pyramide des aliments

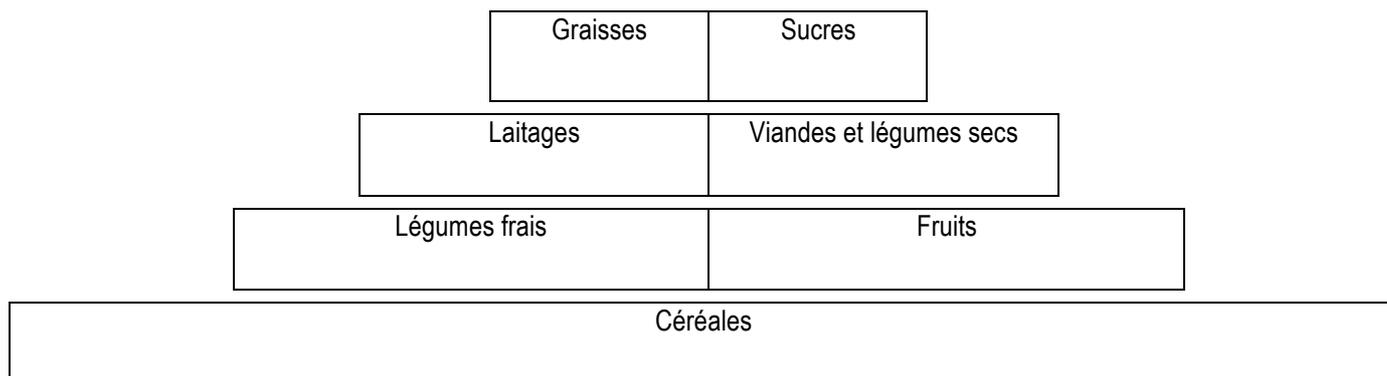
- Cliquer maintenant dans le menu de droite, la rubrique « Pyramide ».
- Définir l'expression « Pyramide des aliments » (« i » dans la fenêtre).

.....

.....

.....

►► Noter pour chaque groupe d'aliments si votre apport est équilibré insuffisant ou excédentaire.



4. Les apports en vitamines et sels minéraux

- Cliquer maintenant dans le menu de droite, la rubrique « Rapport d'une série ».
- Compléter le tableau avec les informations recueillies en %. Comme dans le tableau du logiciel, encadrer de rouge les apports anormaux.

Substances	Taux en %	Substances	Taux en %	Substances	Taux en %
Cholestérol		Vitamine A		Sodium	
Acides gras saturés		Vitamine C		Calcium	
Acides gras monoinsaturés Oméga 9		Vitamine D		Phosphore	
Acides gras polyinsaturés Oméga 3		Vitamine B12		Fer	
Oméga 6		Folates (Vit. B9)		Potassium	
				Magnésium	

Noter que toutes ces substances sont importantes et souvent indispensables. C'est leur taux qui doit être respecté. Un excès peut être parfois aussi nocif qu'un déficit (manque).

►► *Effectuer une recherche personnelle sur Internet pour les apports encadrés de rouge afin de déterminer les conséquences d'un déficit ou d'un excès.*

Noter vos réponses.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Comparer les besoins et les apports énergétiques de la journée

►► *Reporter les valeurs énergétiques trouvées, puis comparer (trop ... ou pas assez ...).*

	Vos apports	Vos besoins	Comparaison
Énergie en kJ			

►► *En conclusion, vos apports en aliments énergétiques étaient-ils conformes à vos besoins ce jour-là ? Sinon, quelles corrections faut-il faire ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....