

Les aliments, source d'énergie : les besoins nutritionnels - Enquête

Les besoins nutritionnels, un bon équilibre alimentaire – TP4 - Fiche de préparation

A. L'énergie apportée par les aliments

► En utilisant les produits stockés à la maison dans les placards de cuisine, le réfrigérateur et le congélateur ou en accompagnant un parent au supermarché, compléter le tableau suivant.

Choisir un produit de chaque catégorie dont l'emballage donne les informations concernant les composants énergétiques et la valeur nutritionnelle. Il n'est pas demandé de tout compléter, mais une bonne partie du tableau peut être complétée facilement avec ce qui est disponible à la maison.

Produits alimentaires	Type de produit (ex : pour le lait, entier ou demi-écrémé ou écrémé)	Quantité contenue dans l'emballage	Les composants énergétiques Masse en g pour 100g d'aliment			Énergie en kJ 1 kcal = 4,184 kJ	
			Glucides <i>Carbohydrates</i>	Lipides <i>Fat</i>	Protéines <i>Protein</i>	Pour 100g	Pour le contenu de l'emballage
Lait							
Produit laitier de dessert (ex : yoghourt, crème dessert, fromage frais...)							
Céréales							
Boissons sucrées gazeuses							
Jus de fruit							
Chocolat en plaque							
Confiture en pot							
Gâteaux ou biscuits							
Barres énergétiques							
Conserve de légumes							
Conserve de fruits au sirop							
Sardines en conserve							
Plat congelé préparé à base de poisson ou de viande							
Légumes congelés							

B. Un exemple de ration journalière

Cette partie de l'enquête nécessite beaucoup de soin.

• Choisir un jour où vous savez avoir le temps de noter soigneusement les aliments ingérés en 24 heures et leur quantité, le temps passé au sommeil, avec une période de faible activité (activité intellectuelle, télévision et jeux vidéo, voyage en voiture, repas ...), une période d'activité modérée (marche) et une autre période d'activité importante (sport).

△ ATTENTION ! Le total des activités et du sommeil doit bien sûr faire 24 heures △

1. Informations pour déterminer mes besoins en énergie

Age		Taille en cm		Poids en kg		Tour de taille en cm		Jour - Date - Heure	
Durée des activités de la journée (en heures et minutes) Le total est de 24 heures									
Durée du sommeil		Durée de faible activité		Durée d'activité modérée		Durée d'activité intense			

2. Informations pour déterminer l'énergie apportée par la ration alimentaire de la journée

On peut mesurer les quantités solides en cuillérées (petite ou grande), en assiette (portion), en bol, et pour les quantités liquides en bol, en tasse, en verre à moutarde (15 cL) ou en grand verre (25 cL), en bouteille (indiquer le volume). Ne pas oublier la quantité d'eau bue.

Périodes de la journée	Liste des aliments solides et liquides	Quantité (Voir conseils pour mesurer les quantités)
Petit-déjeuner		
Encas du matin (Récréation de 10h00)		
Déjeuner		
Goûter de l'après-midi		
Dîner		