

## Les aliments, source d'énergie - Enquête

L'apport de nutriments aux organes – Fiche de préparation 1

### 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 ou deux produits de chaque catégorie dont l'emballage donne les informations concernant les composants énergétiques et la valeur nutritionnelle.

| Produits alimentaires  | Type de produit<br>(ex : pour le lait, entier ou demi-écrémé ou écrémé) | Quantité contenue dans l'emballage | Les composants énergétiques<br>Masse en g pour 100g d'aliment |                       |                             | Énergie en kJ<br>1 kcal = 4,184 kJ |                                |
|--|---|------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
|  |   |                                    | Glucides<br><i>Carbohydrates</i>                              | Lipides<br><i>Fat</i> | Protéines<br><i>Protein</i> | Pour 100g                          | Pour le contenu de l'emballage |
| Lait   |   |                                    |   |                       |                             |                                    |                                |
| Produit laitier de dessert<br>(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 une journée et leur quantité, le temps passé au sommeil (de la veille au soir au matin), à une faible activité (activité intellectuelle, télévision et jeux vidéo, voyage en voiture,...), à une activité modérée (marche), à une activité importante (sport).

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

### 1. Informations pour déterminer mes besoins en énergie

|  |  |                          |              |                          |  |
|--|--|--------------------------|--------------|--------------------------|--|
| Age  |  | Taille en cm             |              | Poids en kg              |  |
| Durée des activités de la journée (en heures et minutes) |  |                          | Jour et date |                          |  |
| 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, en masse (grammes, *pour cela on peut se servir de la masse indiquée sur l'emballage, par exemple je vide le paquet de céréales de 250 g en 5 fois donc j'utilise chaque matin environ 50g de céréales*).

On peut mesurer les quantités liquides en contenant comme le verre (grand ou petit), la tasse ou le bol, en volume (litre).

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