

Équilibrer son alimentation

Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré* ! Cela signifie qu'il faut manger suffisamment mais sans excès.

- Comment peut-on déterminer si l'on mange trop ou pas assez ?

A À chacun ses besoins énergétiques

Adolescents et jeunes adultes



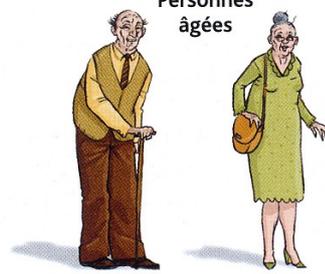
10-12 ans : 10 800	10-12 ans : 9 800
13-15 ans : 12 100	13-15 ans : 10 400
16-19 ans : 12 800	16-19 ans : 9 700

Adultes



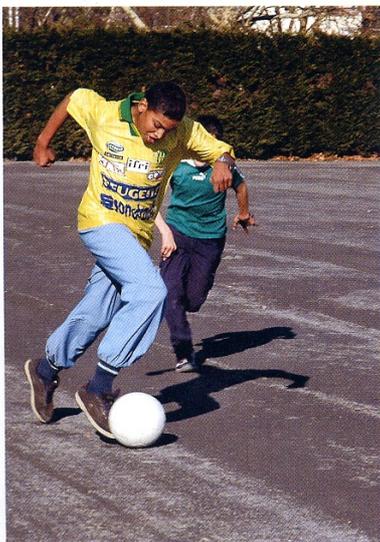
11 000 9 000

Personnes âgées



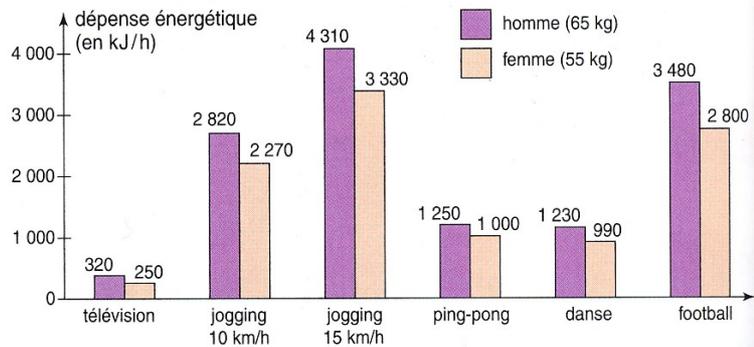
9 500 7 500

Doc 1 Les besoins énergétiques (en kilojoules*) pour une journée de vie sédentaire.



- (1) : vie sédentaire.
 (2) : régulière de type marche.
 (3) : pratique d'une activité physique (course, vélo).
 (4) : pratique d'un sport ou d'un métier physique.

La dépense horaire pour différentes activités



Les besoins sur 24 heures (en kilojoules) en fonction de l'activité

	Activité...			
	Très faible (1)	Légère (2)	Modérée (3)	Intense (4)
Homme 25 ans 65 kg	11 300	12 500	14 600	16 700
Femme 25 ans 55 kg	8 400	9 200	10 900	12 300

Doc 2 Des variations des besoins énergétiques en fonction de l'activité physique.

B

Satisfaire les besoins énergétiques grâce à l'alimentation

Composition d'une purée en flocons

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100g de flocons	Par assiette* (environ 220g)
Énergie	350 kcal (1482 kJ)	153 kcal (648 kJ)
Protéines	6,9g	5,2g
Glucides	72,0g	26,9g
Lipides	3,8g	2,7g

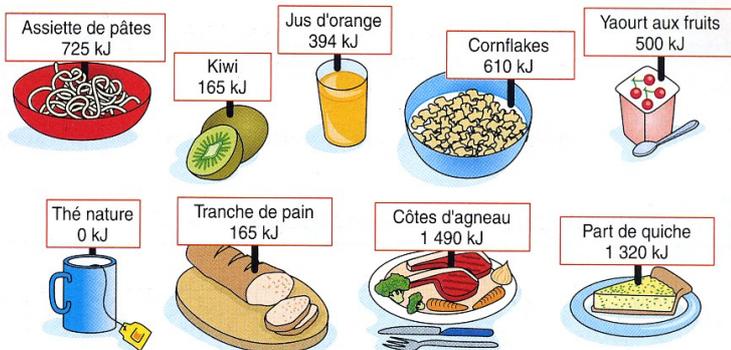
* Préparée selon le mode d'emploi à partir d'un sachet de 125g de flocons et de 375 ml de lait demi-écrémé.

Dans les organes, la réaction chimique entre les nutriments et le dioxygène fournit de l'énergie.

La quantité d'énergie libérée dépend du nutriment (voir étiquette ci-dessus). Il est donc très important de connaître la valeur énergétique des aliments pour bâtir un régime équilibré.

Manger équilibré...

...c'est manger suffisamment pour couvrir les besoins énergétiques de l'organisme, sans excès. Mais c'est aussi avoir une alimentation suffisamment variée pour trouver dans la nourriture tous les éléments indispensables.



Valeurs énergétiques pour une portion

Petit déjeuner

Bol de lait chocolaté	580 kJ
Beurre	310 kJ
Confiture	240 kJ
Biscottes	420 kJ
Barre chocolatée	566 kJ
Chocolat à tartiner	330 kJ

Boissons

Verre d'eau	0 kJ
Soda au cola	280 kJ

Entrées

Assiette de salade	36 kJ
Vinaigrette	400 kJ
Friand	1 740 kJ
Pâté de foie	600 kJ
Carottes vinaigrette	642 kJ

Viande et poisson

Steak haché	522 kJ
Filet de poisson	870 kJ

Accompagnement

Assiette de haricots verts	120 kJ
Assiette d'épinards	110 kJ
Assiette de frites	1 360 kJ

Fromages et desserts

Part de camembert	360 kJ
Fromage de chèvre	310 kJ
Pomme	310 kJ
Banane	450 kJ
Part de tarte	620 kJ
Gâteau de riz	568 kJ
Part de flan	960 kJ

Doc 3

Des aliments pour composer des repas adaptés aux besoins énergétiques.

Mots importants

- * **Joule (J)** : unité de mesure de l'énergie (les diététiciens utilisent encore parfois comme unité la calorie qui équivaut à 4,18 joules).
- * **Kilojoule (kJ)** : 1 000 joules.
- * **Régime équilibré** : régime qui apporte à une personne l'énergie dont elle a besoin.

PISTES DE TRAVAIL

Pour comprendre comment équilibrer son alimentation :

1. Recherchez les facteurs qui entraînent des variations des besoins énergétiques journaliers (Doc 1 et 2).
2. Choisissez la dépense énergétique journalière d'un individu dans le Doc 1 ou 2 puis composez des menus pour une journée de manière à satisfaire ses besoins (Doc 3).

Bilan de l'activité : Expliquez en quelques lignes ce qu'est une alimentation équilibrée du point de vue énergétique.

COMPÉTENCES : 1. S'informer. 2. Raisonner.