

Atelier 2 : Comprendre ce que nous apportent les aliments que nous consommons.

a. Des apports qualitatifs :

1. Les aliments que j'ai pris lors du dernier repas sont :
 - Entrée : Salade, Tomate, Concombre, Vinaigrette (huile d'olive + vinaigre + sel).
 - Plat : Poissons, Pâtes et Carottes.
 - Dessert : 1 Orange et 1 Yaourt.

2. Tableau :

Aliments	Groupe	Recommandations Qualitatives Nutritionnelle
Laitue, Tomate, Concombre	5	OUI
Huile d'olive	3	
Poisson	1	
Pâtes	4	
Carotte	5	
Orange	5	
Yaourt	2	
Eau	6	

b. Des apports quantitatifs :

1. Pour le petit déjeuner : du lait, 1 pain au chocolat, 1 compote
2. Classement des éléments du plus calorique au moins calorique :
 - 1 Pain au chocolat = 1820 KJ pour 100 g (aliment énergétique)
 - 1 compote de fruits = 315 KJ pour 100 g (aliment fonctionnel)
 - Du lait = 190 KJ pour 100 ml (aliments bâtisseurs)
3. L'apport énergétique d'Arthur au cours de :
 - La journée 1 : $2387 + 2856 + 1333 + 2716 = 9292$
 - La journée 2 : $405 + 3736 + 2271 + 4110 = 10522$