

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