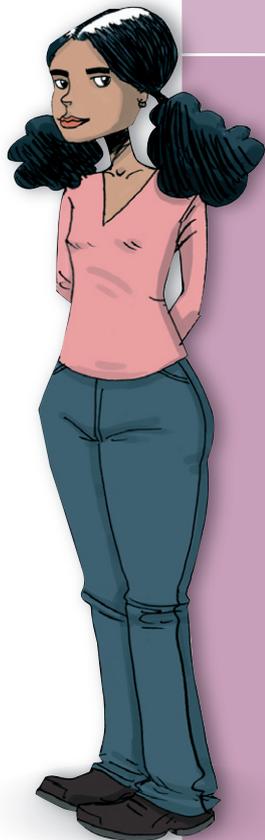


Une journée alimentaire à construire

Samya habite à côté du collège. À midi, elle rentre manger chez elle. Comme elle est seule, elle mange rapidement et fait un peu d'ordinateur. L'après-midi, après les cours, elle a très faim et prend un gros goûter. Par contre, au cours du repas familial du soir, elle manque parfois d'appétit.



La journée alimentaire de Samya

Au **petit-déjeuner**, elle mange :

- 1 petit pot de compote
- 2 tartines beurrées
- 1 grande tasse de thé sucré

À **midi**, elle se prépare seule un repas rapide pour avoir le temps d'aller sur son ordinateur :

... 

Quand elle rentre chez elle vers 17h15, elle a faim et se prépare un gros goûter :

... 

Le soir, au **souper** familial, elle mange :

- 1 grande assiette de gratin de courgettes
- 1 petit pot de riz au lait
- 1 pomme
- du pain
- de l'eau

À votre avis, que doit manger Samya à **midi** et au **goûter** de façon à ce que sa journée alimentaire soit la plus équilibrée possible ?

- 1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.
- 2) Reconstituez avec les cartes choisies le repas de **midi** et le **goûter** de Samya.
- 3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !

Une journée alimentaire à critiquer

Samya

Samya habite à côté du collègue. À midi, elle rentre manger chez elle. Comme elle est seule, elle mange rapidement et fait un peu d'ordinateur. L'après-midi, après les cours, elle a très faim et prend un gros goûter. Par contre, au cours du repas familial du soir, elle manque parfois d'appétit.

La journée alimentaire de Samya

Au petit-déjeuner, elle mange :

- 2 tartines de pain grillé + beurre + miel
- 1 grande tasse de thé au lait

À midi, chez elle, elle prépare rapidement et mange :

- 2 petites tranches de blanc de poulet
- 1 grande assiette de haricots
- 1 bout de fromage
- du pain
- 1 verre de sirop à l'eau

Au goûter, elle craque pour :

- 3 pains au lait
- 1 yaourt à boire
- 1 canette de thé glacé aromatisé

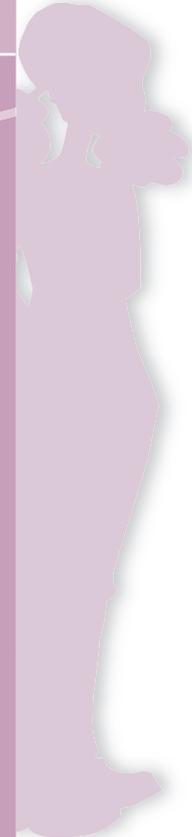
Le soir, pour le souper en famille, elle n'a pas très faim et se contente de :

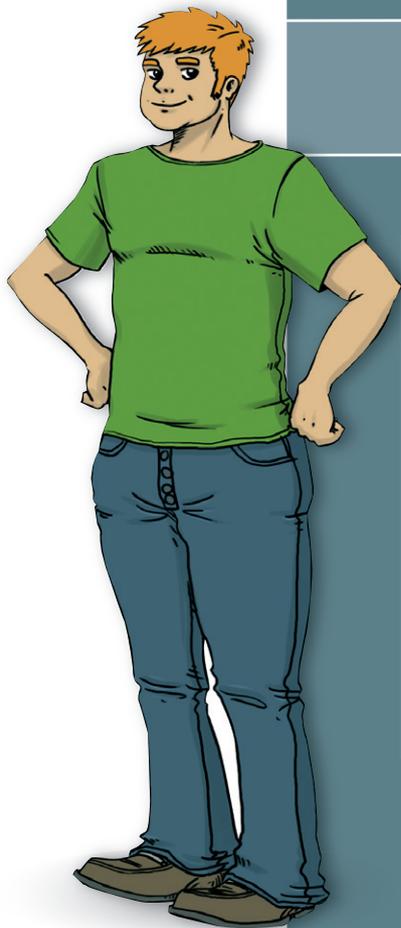
- 1 petite assiette de gratin de lentilles
- 1 petit pot de riz au lait
- 1 verre de sirop à l'eau

Que pensez-vous de cette journée alimentaire ?

Est-ce qu'elle vous semble équilibrée (c'est-à-dire adaptée aux repères de consommation) et pourquoi ?

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !





Adrien est interne. Pendant la semaine, il prend tous ses repas au collège. Chaque lundi, il ramène de la maison des « trucs à grignoter » (biscuits, barres chocolatées, barres de céréales, bonbons, chocolat, chips...) et des boissons sucrées qu'il partage avec ses copains d'internat juste après les cours, pendant l'étude.

La journée alimentaire d'Adrien

Au petit-déjeuner, il mange : ... ✎

À midi, il prend un repas complet au self :

- 1 petite assiette de concombres
- 1 grande assiette de couscous garni (avec semoule)
- 1 yaourt nature
- 1 coupe de salade de fruits
- du pain
- de l'eau

Pendant l'étude, il a un petit creux et puise dans les aliments qu'il a rapportés de la maison :

- 1 barre chocolatée
- 1 canette de soda

Le soir, il mange au collège : ... ✎



À votre avis, que doit manger Adrien au petit-déjeuner et au souper de façon à ce que sa journée alimentaire soit la plus équilibrée possible ?

1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.

2) Reconstituez avec les cartes choisies le **petit-déjeuner** et le **souper** d'Adrien.

3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !

Une journée alimentaire à critiquer

Adrien

Adrien est interne. Pendant la semaine, il prend tous ses repas au collège. Chaque lundi, il ramène de la maison des « trucs à grignoter » (biscuits, barres chocolatées, barres de céréales, bonbons, chocolat, chips...) et des boissons sucrées qu'il partage avec ses copains d'internat juste après les cours, pendant l'étude.

La journée alimentaire d'Adrien

Au petit-déjeuner, il mange :

- 1 tartine de pain beurrée
- 1 bol de lait chocolaté

À midi, il prend un repas complet au self :

- 1 petite assiette de concombres
- 1 grande assiette de couscous garni (avec semoule)
- 1 yaourt nature
- 1 coupe de salade de fruits
- du pain
- de l'eau

Après les cours, entre 17h30 et 18h,

il consomme :

- 1 barre chocolatée
- 4 ou 5 biscuits
- 1 verre de jus de pommes

Au souper, il n'a pas très faim,

il ne prend que :

- 2 grandes parts de pizza 4 saisons
- de l'eau

Assez tard dans la soirée, avec ses copains, il grignote :

- des chips
- du chocolat

Que pensez-vous de cette journée alimentaire ?

Est-ce qu'elle vous semble équilibrée (c'est-à-dire adaptée aux repères de consommation) et pourquoi ?

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !



Une journée alimentaire à construire

Aujourd'hui, c'est samedi. Pas de cours ! **Aurélie** se lève à 9h30. À 12h30, elle a rendez-vous avec des amis pour manger au fast-food avant d'aller passer l'après-midi à la patinoire.



La journée alimentaire d'Aurélie

Au **petit-déjeuner**, elle mange :

- 2 tranches de pain grillé + confiture
- 1 bol de lait chocolaté
- 1 kiwi

À **midi**, au **fast-food**, elle choisit :

- 1 hamburger
- 1 petite portion de frites
- 1 grand verre de soda

Elle prend son **goûter** à la patinoire : ... 

Le **soir**, elle mange en famille : ... 



À votre avis, que doit manger Aurélie au **goûter** et au **souper** de façon à ce que sa journée alimentaire soit la plus équilibrée possible ?

- 1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.
- 2) Reconstituez avec les cartes choisies le **goûter** et le **souper** d'Aurélie.
- 3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

Une journée alimentaire à critiquer

Aurélie

Aujourd'hui, c'est samedi. Pas de cours ! **Aurélie** se lève à 9h30. À 12h30, elle a rendez-vous avec des amis pour manger au fast-food avant d'aller passer l'après-midi à la patinoire.

La journée alimentaire d'Aurélie

Au petit-déjeuner :

- 2 tranches de brioche + confiture
- 1 bol de lait chocolaté

À midi, au fast-food, elle choisit :

- 1 hamburger
- 1 petite portion de frites
- 1 grand verre soda
- 1 milk-shake à la vanille

Au goûter, vers 16h30, à la patinoire, elle mange :

- 1 pain au chocolat
- 1 chocolat chaud

Le soir, pour le souper, elle choisit :

- 1 grande assiette de gratin de pâtes au gruyère et au jambon
- 1 yaourt aromatisé
- du pain

Que pensez-vous de cette journée alimentaire ?

Est-ce qu'elle vous semble équilibrée (c'est-à-dire adaptée aux repères de consommation) et pourquoi ?

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !



Une journée alimentaire à construire

Julie ne veut pas grossir, alors elle surveille de près ce qu'elle mange...
À midi, elle mange au restaurant scolaire. Elle trouve souvent que c'est trop gras.
En fin d'après-midi, quand elle rentre chez elle, elle est seule jusqu'au retour de ses parents :
elle grignote souvent devant l'ordinateur en « chatant » avec ses copines.



La journée alimentaire de Julie

Au petit-déjeuner, elle mange : ... 

**À midi, au self, elle laisse l'entrée,
la viande et le riz et mange :**

- 1 grande assiette de gratin de courgettes
- 1 yaourt nature
- 1 orange
- de l'eau

**Au goûter, devant son ordinateur,
elle a faim et craque pour :**

- des biscuits au chocolat
- 1 soda

**Le soir, lors du souper familial, elle mange :
...** 



**À votre avis, que doit manger Julie au
petit-déjeuner et au souper de façon
à ce que sa journée alimentaire soit la plus
équilibrée possible ?**

- 1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.
- 2) Reconstituez avec les cartes choisies le **petit-déjeuner** et le **souper** de Julie.
- 3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !

Une journée alimentaire à critiquer

Julie

Julie ne veut pas grossir, alors elle surveille de près ce qu'elle mange... À midi, elle mange au restaurant scolaire. Elle trouve souvent que c'est trop gras. En fin d'après-midi, quand elle rentre chez elle, elle est seule jusqu'au retour de ses parents : elle grignote souvent devant l'ordinateur en « chatant » avec ses copines.

La journée alimentaire de Julie

Au petit-déjeuner :

- 1 verre de jus d'orange sans sucre ajouté
- 1 bol de céréale avec du lait

À midi, au collège, elle laisse l'entrée, la viande et le riz et mange :

- 1 grande assiette de gratin de courgettes
- 1 yaourt nature
- 1 orange
- du pain
- de l'eau

Au goûter, chez elle, devant l'ordinateur, elle grignote :

- du chocolat
- des biscuits chocolatés

Le SOIR, pour « compenser » par rapport au goûter, elle se restreint et mange :

- 1 grande assiette de salade de betteraves
- 1 petit pot de salade de fruits
- de l'eau

Que pensez-vous de cette journée alimentaire ?

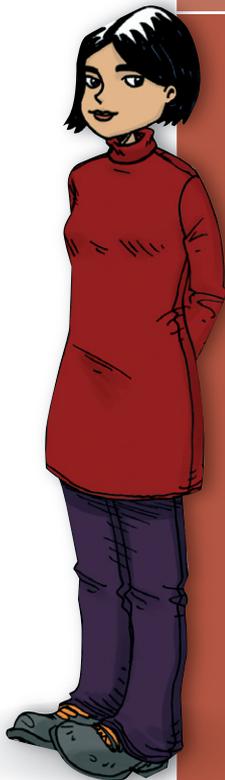
Est-ce qu'elle vous semble équilibrée (c'est-à-dire adaptée aux repères de consommation) et pourquoi ?

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !



Une journée alimentaire à construire

Lisa est très anxieuse et facilement stressée. Cela retentit fortement sur son alimentation : elle a souvent l'estomac noué. Par ailleurs, une à deux fois par semaine, elle participe à l'activité « musique » mise en place par le collège de 13h à 14h.



La journée alimentaire de Lisa

Lisa ne prend pas de **petit-déjeuner** car elle est stressée : elle a un examen de maths super important de 10h à midi.

Pendant l'examen, Lisa a le ventre qui gargouille, elle a du mal à se concentrer.

À midi, elle a très faim mais il y a la queue au self et à 13h, elle doit être à son activité « musique ». Elle a à peine 12 h pour **déjeuner**.

Au self, elle doit choisir entre : ... 

- 1 petite assiette de taboulé **ou** de céleri rémoulade
- 2 tranches de rôti de dinde
- 1 grande assiette de coquillettes au gruyère **ou** de petits pois et carottes
- 1 yaourt aux fruits **ou** 1 crème dessert
- quelques tranches d'ananas **ou** 1 banane
- du pain
- de l'eau

Après les cours, elle s'achète quelque chose dehors pour **goûter** : ... 

Au **souper** familial, à 19h30, elle mange :

- 1 omelette aux pommes de terre
- de la salade verte
- 1 bout de fromage
- du pain
- du raisin

À votre avis, que doit manger Lisa à midi et au **goûter** de façon à ce que sa journée alimentaire soit la plus équilibrée possible ? 

1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.

2) Reconstituez avec les cartes choisies le repas de **midi** et le **goûter** de Lisa.

3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

Une journée alimentaire à critiquer

Lisa

Lisa est très anxieuse et facilement stressée. Cela retentit fortement sur son alimentation : elle a souvent l'estomac noué. Par ailleurs, une à deux fois par semaine, elle participe à l'activité « musique » mise en place par le collège de 13h à 14h.

La journée alimentaire de Lisa

Lisa ne prend pas de **petit-déjeuner** car elle est stressée : elle a un examen de maths super important de 10h à midi.

Pendant l'examen, Lisa a le ventre qui gargouille, elle a du mal à se concentrer.

À midi, elle a très faim mais il y a la queue au self et à 13h, elle doit être à son activité « musique ». Elle a à peine 1/2 h pour manger.

Au self, elle mange seulement une partie des aliments proposés :

- 2 tranches de rôti de dinde
- 1 grande assiette de coquillettes au gruyère
- 1 yaourt aux fruits

À 16h, elle a de nouveau le ventre qui gargouille pendant le dernier cours.

Elle quitte le collège à 17h et s'achète dans une boulangerie :

- un croissant aux amandes

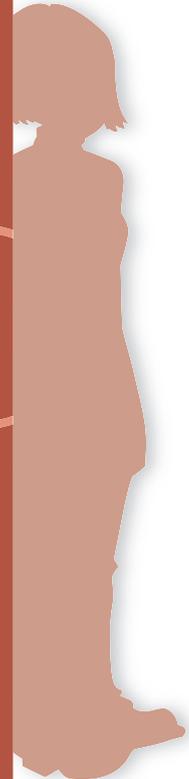
Vers 19h, de retour chez elle, elle a faim à nouveau mais attend le **souper** de 19h30 où elle mange :

- 1 omelette aux pommes de terre
- de la salade verte
- 1 bout de fromage
- du pain
- du raisin
- 1 crème dessert

Que pensez-vous de cette journée alimentaire ?

Est-ce qu'elle vous semble équilibrée (c'est-à-dire adaptée aux repères de consommation) et pourquoi ?

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !



Une journée alimentaire à construire

Eliott est très sportif, il s'entraîne 3 fois par semaine et fait des compétitions le week-end. Compte tenu de sa croissance et de ses dépenses énergétiques, il a un gros appétit. Aujourd'hui, il a cours jusqu'à 17h, puis va à l'entraînement jusqu'à 19h30.



La journée alimentaire d'Eliott

Petit-déjeuner : ...

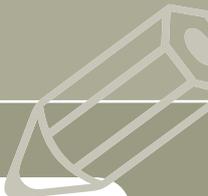
Repas de midi au self du collège :

- 1 petite assiette de taboulé
- 1 steak haché
- 1 grande assiette de petit pois & carottes
- 1 bout de fromage
- 1 coupe de mousse au chocolat
- du pain
- de l'eau

Goûter : ...

Souper à la maison après l'entraînement :

- 1 bol de soupe de légumes
- 1 grande part de quiche lorraine
- 1 bout de fromage
- du pain
- 1 tartelette aux fruits



À votre avis, que doit manger Eliott au **petit-déjeuner** et au **goûter** de façon à ce que sa journée alimentaire soit la plus équilibrée possible ?

1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.

2) Reconstituez avec les cartes choisies le **petit-déjeuner** et le **goûter** d'Eliott.

3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !

Une journée alimentaire à critiquer

Eliott

Eliott est très sportif, il s'entraîne 3 fois par semaine et fait des compétitions le week-end. Compte tenu de sa croissance et de ses dépenses énergétiques, il a un gros appétit. Aujourd'hui, il a cours jusqu'à 17h, puis va à l'entraînement jusqu'à 19h30.

La journée alimentaire d'Eliott

Au petit-déjeuner, il a pris :

- 1 grand bol de lait
- 2 tartines de pain grillé avec de la confiture

À la pause de 10h, il mange :

- 2 pains au chocolat

À midi, au self, il mange :

- 1 friand au fromage
- 1 steak haché
- 1 grande assiette de petit pois & carottes
- 1 bout de fromage
- 1 coupe de mousse au chocolat
- du pain
- de l'eau

Au goûter, en sortant de cours avant l'entraînement, il mange :

- 1 barre chocolatée
- 1 brioche fourrée
- 1 yaourt à boire
- 1 boisson sucrée

Il rentre de l'entraînement vers 19h30 et mange pour le souper :

- 1 bol de soupe de légume
- 1 grande part de quiche lorraine
- 1 bout de fromage
- 1 tartelette aux fruits
- du pain
- de l'eau

Que pensez-vous de cette journée alimentaire ?

Est-ce qu'elle vous semble équilibrée (c'est-à-dire adaptée aux repères de consommation) et pourquoi ?

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !

