Découvrir nos besoins énergétiques et ceux du petit déjeuner

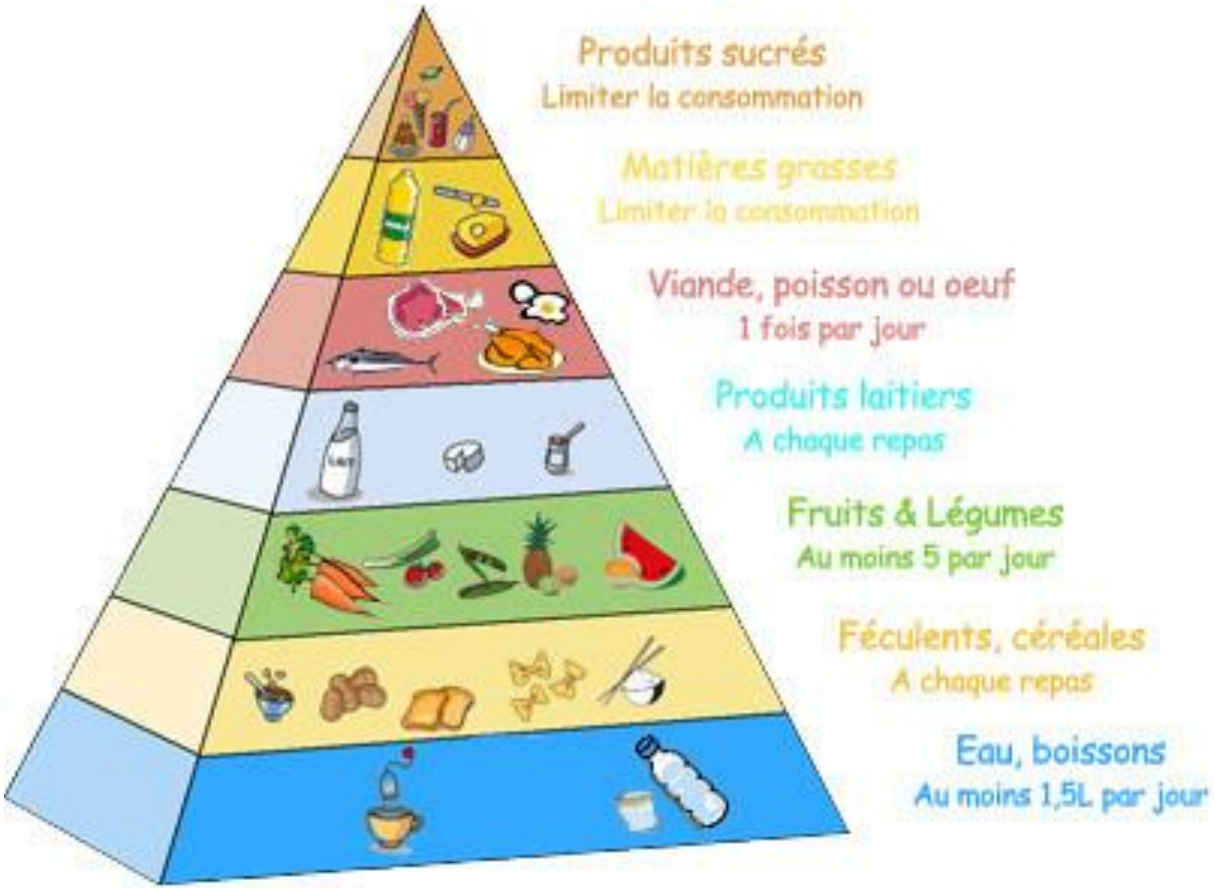
Un élève de 11 ans a besoin que son alimentation lui apporte : 2200 kcal /jour

La part du petit déjeuner dans les apports recommandés journaliers : environ 25%

Calcul : $\frac{2200 \times 25}{100} = 550$ kcal

Le petit déjeuner doit donc apporter environ 550 kcal

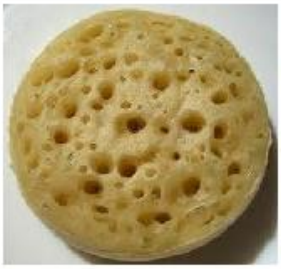
Découvrir les familles d'aliments et les parts de chacune pour une journée



<u>Découvrir l'apport total du petit déjeuner anglais consommé ce matin</u>

1/2 muffin
64 kcal

1 cc de sirop d'érable
52 kcal



1/2 crumpet
46 kcal

1 cc de fluff
63 kcal

1 verre (20 cl)
de jus d'orange
96 kcal

3 cs de baked beans
85 kcal

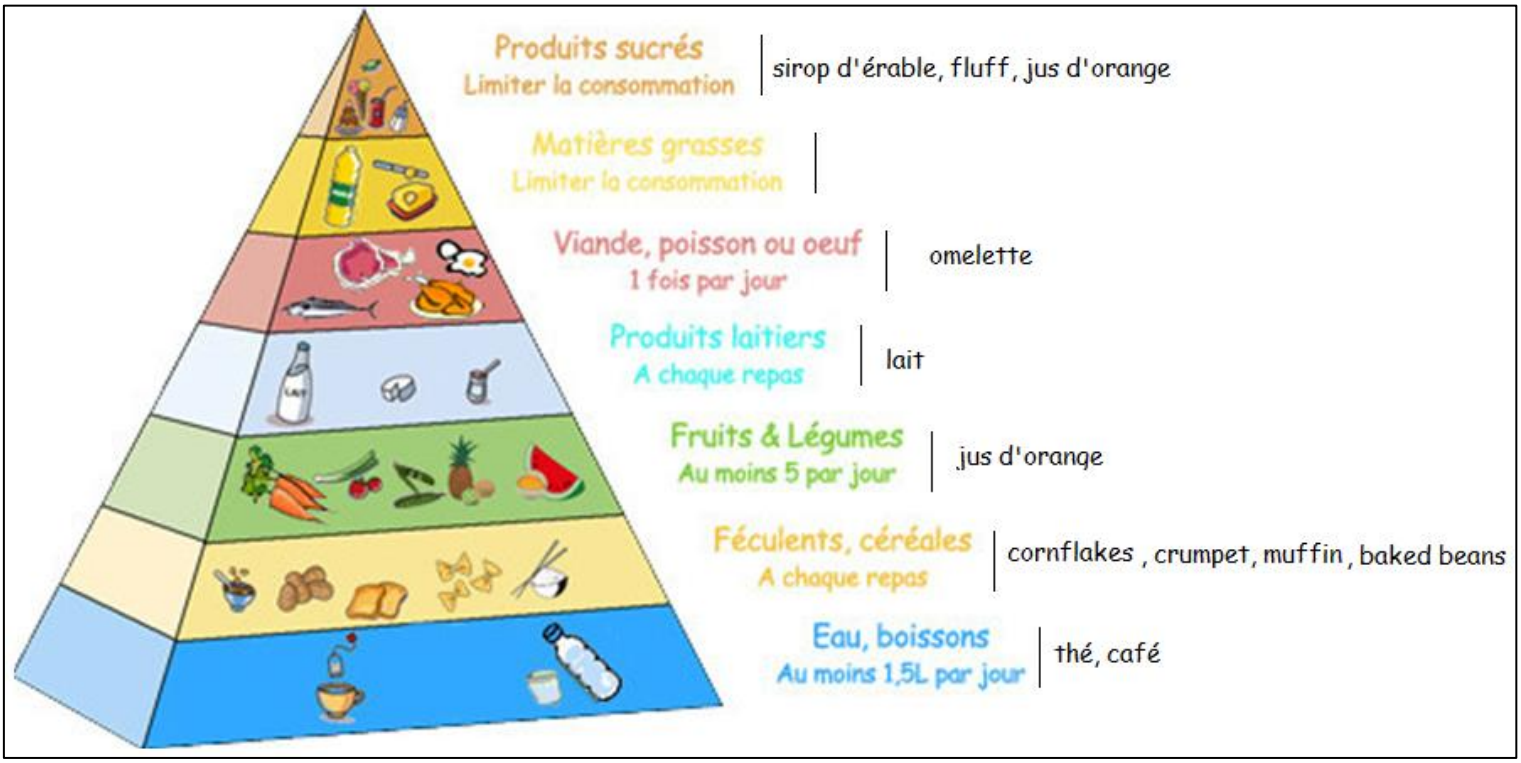
1 cs de céréales (cornflakes)
150 kcal

1 bol (10 cl) de lait
46 kcal

1 part d'omelette
93 kcal

thé/café
0 kcal

<u>Calcul</u> : 64 + 52 + 46 + 63 + 150 + 46 + 96 +85 + 93 = **<u>695 kcal</u>**



Conclusion :

L'apport est un peu élevé (695 kcal au lieu de 550 kcal). Cela peut être dû au trop fort apport des féculents/céréales. Il pourrait aussi manquer un apport de matière grasse ainsi que de fruits frais.

Exercice d'application : se concocter un petit déjeuner équilibré et savoureux !

Voici un ensemble d'étiquettes d'aliments pour un petit déjeuner. Chaque fois, l'apport énergétique est précisé.

Elaborez un petit déjeuner équilibré (*en quantité et en qualité **) avec les aliments qui vous plaisent.

** Il faudra donc vérifier que le total des apports énergétiques ne dépasse pas les 550 kcal et que toutes les familles alimentaires soient représentées !*

1 bol (10 cl) de lait
46 kcal

1 verre (20 cl)
de jus d'orange
96 kcal

thé / café
0 kcal

1 cs de céréales (cornflakes)
150 kcal

1 tranche de pain grillé
70 kcal

croissant
231 kcal

1 biscotte
20 kcal

1 portion de beurre (10 g)
74 kcal

1 cc de confiture
35 kcal

1 cc de miel
45 kcal

1 fruit (pomme)
72 kcal

1 portion (20 g) de fromage
90 kcal

1 verre de jus de pomme
117 kcal

1 part d'oeuf brouillé
95 kcal

1 part de chocapic
115 kcal

1 morceau de sucre
24 kcal

1 part de chocolat en poudre
70 kcal

1 yaourt nature
58 kcal

1 compote
75 kcal

1 tranche de blanc de dinde
35 kcal

Pour aller plus loin : L'importance du petit déjeuner avant un effort physique.

Lundi matin, lors d'une séance d'EPS (sport), Florent va voir son professeur et lui dit qu'il se sent fatigué. Il lui dit également qu'il n'a pas eu le temps de manger avant de venir au collège. Le professeur prend alors la décision de faire assoir Florent sur un banc et lui donne un morceau de sucre.

Document 1 : Tableau d'informations de deux élèves :

	Emmanuel	**Florent**
Age (en années)	12	12
Taille (en cm)	140	140
Masse (en kg)	40	40
Activité pendant la séance d'EPS	Basket-Ball	Assis avec un morceau de sucre
Dépense énergétique (kJ/h) **Kj/h : Kilojoules par heures**	1500	188

Question 1 : A partir du document 1, quelle est la dépense énergétique correspondante à l'activité de Basket-Ball ?

Réponse :

_____

Question 2 : Est-ce que Florent a assez d'énergie pour faire l'activité Basket-Ball ? Pourquoi ?

Réponse :

_____

_____

_____

_____

Document 2 : L'hypoglycémie.

L'hypoglycémie se manifeste lorsque l'organisme manque d'énergie.

Elle est caractérisée par des tremblements, des troubles de la vision, une fatigue intense ainsi qu'une sensation de faim. Une sensation de nausée peut également être ressentie. L'hypoglycémie peut entraîner un malaise. La personne atteinte doit alors se reposer et manger des aliments riches en sucres rapides.

Question 3 : A partir du document 2, comment peut-on appeler le phénomène qui a affecté Florent ?

Réponse :

_____

Question 4 : Pourquoi le professeur a t-il donc donné un morceau de sucre à Florent ?

Réponse :

_____

Document 3 :

Tableau présentant la valeur énergétique de plusieurs aliments en fonction de leurs quantités.

Aliments	**Quantité**	**Valeur énergétique (kJ)**
Jus d'orange	100 mL	175
Lait	100 mL	192
Morceau de sucre	6 g	67
Tranche de pain	42 g	200
Céréales (pétales de riz et de blé avec copeaux de chocolats)	100g	1700
Yaourt à boire	180 g	530
Portion de beurre	8 g	250
Pomme	130 g	395

Question 5 : A partir du document 3, qu'aurait dû faire Emmanuel avant de se rendre au collège ?

Réponse :

_____

Correction :

1. La dépense énergétique de l'activité de Basket-Ball est de 1500 kJ/h.
2. Florent n'a pas pris de petit déjeuner, donc il n'a pas assez d'énergie pour effectuer la même activité qu'Emmanuelle.
3. Florent se sent fatigué car il n'a pas pris de petit déjeuner. Il n'a pas assez d'énergie pour effectuer l'activité d'EPS. Florent est en hypoglycémie.
4. Le sucre est une source d'énergie rapide. Le professeur donne donc un morceau de sucre à Florent pour compenser son manque d'énergie.
5. Avant une activité physique, il est important de manger un petit déjeuner contenant des aliments riches en énergie. (Donner un exemple en utilisant le doc 3)

Consigne de base à donner par les animateurs de l'atelier

A partir de l'ensemble des documents, rédiger un cours texte expliquant l'origine de la fatigue ressentie par Florent. Si la consigne est trop difficile, faire les questions de l'activité.