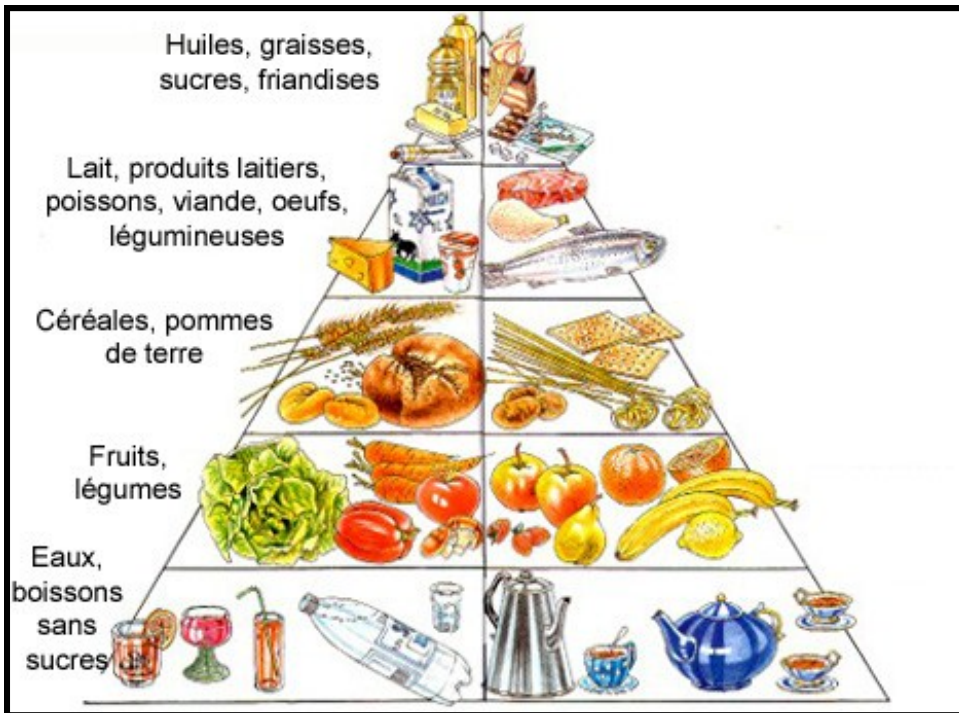


Qu'est ce qu'un repas équilibré ?

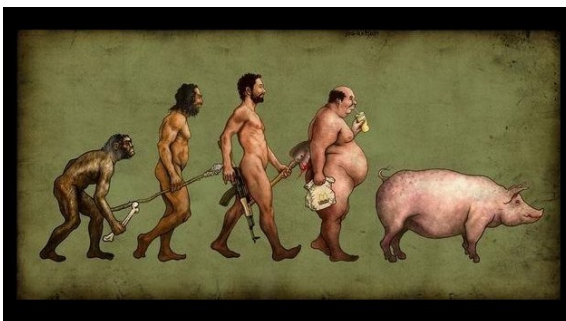
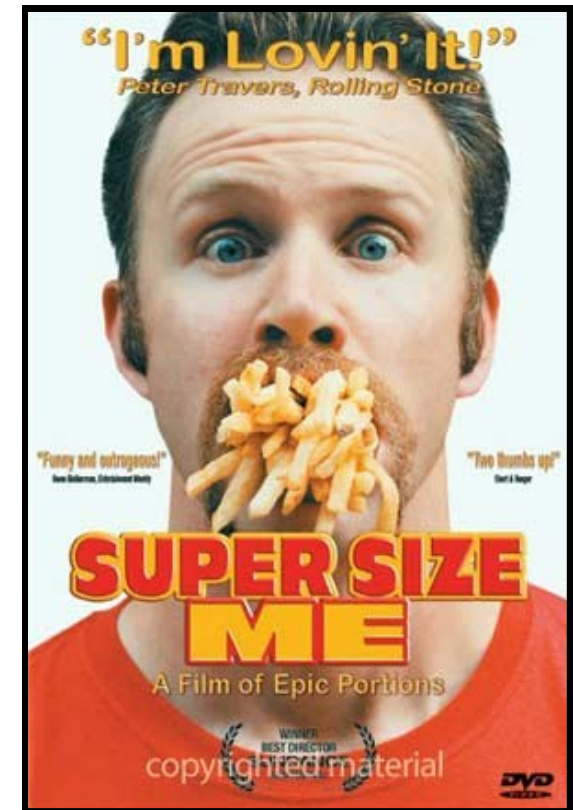
Paul se rend chez une diététicienne car il est en surpoids. Après lui avoir posé de nombreuses questions sur ses habitudes alimentaires, elle lui explique ce qu'il doit faire pour être en bonne santé :

« Il faut que tu modifies ton alimentation. Aucun de tes repas n'est équilibré. L'important pour toi, n'est pas de manger moins mais de manger mieux. Pense à varier ton alimentation afin de répondre à tes besoins sans pour autant avoir de carences. »








Piste de travail : En utilisant les documents fournis et ceux issus de tes recherches, utilise les conseils de la diététicienne pour organiser tes idées et expliquer ce qu'est un repas équilibré et son importance sur la santé.



Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)
Protéines	6,8 g
Glucides dont sucres	56 g 55 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g 10,3 g
Fibres	4 g
Sodium	0,03 g



Étiquette trouvée sur un pot de Nutella

Les différentes familles d'aliments	Contenu	Rôle
Lait - Yaourts Fromages 	Protéines Calcium	Croissance Solidité des os
Viandes - Poissons Oeufs 	Protéines Fer	Croissance Vitalité
Légumes et fruits 	Vitamine C Sucre Fibres	Santé Vitalité et énergie
Pain - Céréales Pommes de Terre Grains secs 	Amidon - Vitamine B Protéines végétales Fibres	Energie Activité physique
Beurre - Huile Margarine 	Graisses Vitamines A et E	Energie Croissance
Sucres 	Sucre	Energie
Eau 	Seule l'eau est indispensable à l'équilibre alimentaire	

