

# VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

## Fruits et légumes



au moins 5 par jour

- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

## Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs



à chaque repas et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

## Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)



3 par jour

- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

## Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

## Matières grasses ajoutées



limiter la consommation

- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...),
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

## Produits sucrés



limiter la consommation

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)

## Boissons



de l'eau à volonté

- au cours et en dehors des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons *light*)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort

## Sel



Limiter la consommation

- préférer le sel iodé
- ne pas resaler avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

## Activité physique



Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

# UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE À CRITIQUER

❶ Observe, ci-dessous, la composition des repas de Léa sur une journée :

LÉA
<b>Petit déjeuner</b> Chocolat au lait, céréales
<b>Déjeuner</b> Friedland au fromage Escalope de dinde Riz Camembert Flan Eau
<b>Gouter</b> Pain au lait, chocolat
<b>Diner</b> Salade de pâtes Gratin de pommes de terre Banane Eau



❷ En te basant sur les repères de consommation, dis ce que tu penses des repas de Léa ?  
Que pourrais-tu lui conseiller de manger en priorité le lendemain ?

.....

.....

.....

.....

.....

# LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE JULIETTE



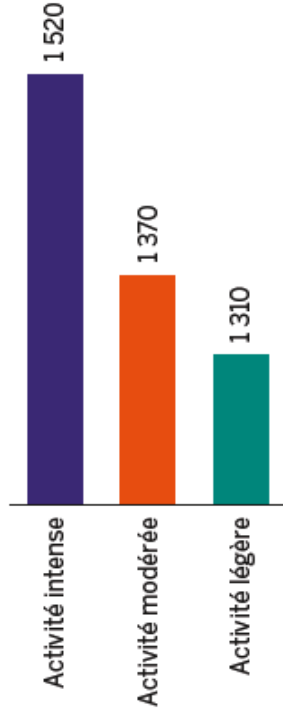
Juliette a 7 ans. Au réveil, elle n'a pas très très faim et prend un petit-déjeuner léger. À 10 h elle grignote une barre de céréales. Le midi, elle mange à la cantine. Elle fait 1 h de danse moderne et 1 h d'équitation par semaine.

## ① À ton avis, dans quelle catégorie se situe Juliette ? Coche la case qui convient.

☐ Activité physique légère    ☐ Activité physique modérée    ☐ Activité physique intense

## ② En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)  
d'une fillette de 7 ans



Besoins de Juliette :  
..... kcal

## ③ Que penses-tu de la journée alimentaire de Juliette ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit-déjeuner	– 1 verre de lait – 2 biscuits	
Milieu de matinée	1 barre de céréales chocolatée	925 kcal
Déjeuner	– 1 tranche de rôti de dinde – 1 assiette de coquillettes – 1 yaourt aux fruits – de l'eau	
Gouter	– 1 compote – 2 biscuits – de l'eau	
Diner familial	– omelette de pommes de terre – salade verte – 1 portion de camembert – 1 crème vanille – de l'eau	711 kcal

Apports de Juliette  
sur toute la journée :  
..... kcal

Conseils : .....

# LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE HUGO



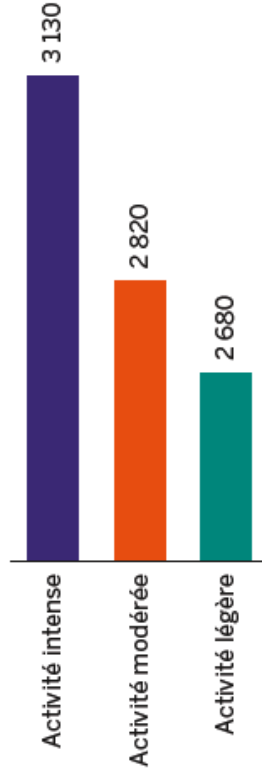
Hugo a 16 ans. Il a du mal à se lever le matin et n'a pas le temps de prendre un petit-déjeuner. Il emmène avec lui un paquet de biscuits qu'il grignote entre les cours au lycée. Le midi, il mange à la cantine et il lui arrive de se faire resservir. Hugo est très sportif. Il a un entraînement de basket 3 fois par semaine et des matches le week-end.

## 1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Hugo ? Coche la case qui convient.

☐ Activité physique légère ☐ Activité physique modérée ☐ Activité physique intense

## 2 En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)  
d'un adolescent de 16 ans



Besoins de Hugo :

..... kcal

## 3 Que penses-tu de la journée alimentaire de Hugo ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Grignotage	1/2 paquet de gâteaux tout au long de la matinée	2 529 kcal
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 portion de taboulé</li> <li>– assiette de blanquette de veau + riz</li> <li>– 1 beignet à la confiture</li> <li>– de l'eau</li> </ul>	
Gouter	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 sandwich jambon beurre</li> <li>– 1 verre de jus d'orange</li> </ul>	
Diner familial	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 part et demi d'omelette de pommes de terre</li> <li>– salade verte</li> <li>– 1 crème vanille</li> <li>– de l'eau</li> </ul>	847 kcal

Apports de Hugo  
sur toute la journée :

..... kcal

Conseils : .....

# LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE CÉLINE



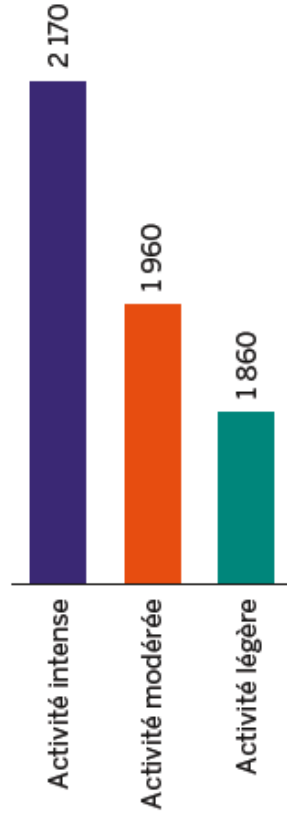
Céline a 45 ans. Entre son travail et ses activités associatives, elle n'a pas le temps de faire du sport. Pour le déjeuner, elle reste sur son lieu de travail et apporte les restes de la veille au soir.

## 1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Céline ? Coche la case qui convient.

☐ Activité physique légère    ☐ Activité physique modérée    ☐ Activité physique intense

## 2 En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)  
d'une femme de 45 ans



Besoins de Céline :  
..... kcal

## 3 Que penses-tu de la journée alimentaire de Céline ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 grande tasse de thé</li><li>- 2 tranches de pain grillé beurrées</li></ul>	711 kcal
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 assiette de gratin de courgettes</li><li>- 1 yaourt à la vanille</li><li>- 1 orange</li><li>- de l'eau</li></ul>	
Gouter	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 tasse de thé</li><li>- 2 biscuits</li></ul>	652 kcal
Diner familial	<ul style="list-style-type: none"><li>- omelette de pommes de terre</li><li>- salade verte</li><li>- 1 portion de camembert</li><li>- 1 pomme</li><li>- de l'eau</li></ul>	

Apports de Céline  
sur toute la journée :  
..... kcal

Conseils : .....

# LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE MARC



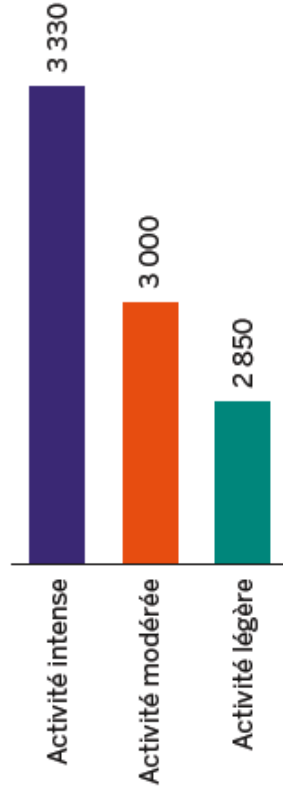
Marc a 46 ans. Tous les jours, après son travail, il court pendant 1 h et le week-end il fait entre 4 et 6 heures de vélo.

❶ À ton avis, dans quelle catégorie se situe Marc ? Coche la case qui convient.

☐ Activité physique légère    ☐ Activité physique modérée    ☐ Activité physique intense

❷ En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)  
d'un homme de 46 ans



Besoins de Marc :

..... kcal

❸ Que penses-tu de la journée alimentaire de Marc ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 grande tasse de café</li><li>- 2 tranches de pain grillé beurrées</li></ul>	1 097 kcal
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 assiette de concombres</li><li>- 1 assiette de coucous avec semoule</li><li>- 1 yaourt sucré</li><li>- 1 pomme</li><li>- du pain</li><li>- de l'eau</li></ul>	1 107 kcal
Diner familial	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 part et demi d'omelette de pommes de terre</li><li>- salade verte</li><li>- 1 portion de camembert</li><li>- du pain</li><li>- 1 crème vanille</li><li>- 1 orange</li><li>- de l'eau</li></ul>	1 107 kcal

Apports de Marc  
sur toute la journée :

..... kcal

Conseils : .....



# LA JOURNÉE ALIMENTAIRE DE MARYSE



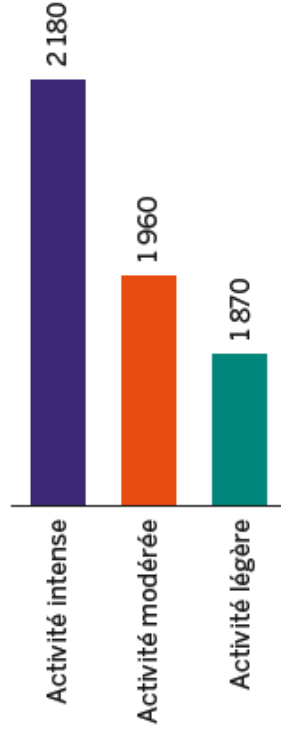
Maryse a 70 ans. Elle est en retraite. Elle fait une marche d'une heure deux fois par semaine et passe du temps dans son jardin. À la belle saison, on peut la voir presque tous les jours y soigner ses plantes.

## 1 À ton avis, dans quelle catégorie se situe Maryse ? Coche la case qui convient.

☐ Activité physique légère ☐ Activité physique modérée ☐ Activité physique intense

## 2 En t'aidant du document ci-dessous, déduis-en ses besoins énergétiques journaliers.

Besoins énergétiques (en kcal)  
d'une femme de 70 ans



Besoins de Maryse :  
..... kcal

## 3 Que penses-tu de la journée alimentaire de Maryse ? Est-elle équilibrée et adaptée à ses besoins ? Quels conseils lui fais-tu pour les jours suivants ? Justifie.

Petit déjeuner		
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tasse de café au lait</li> <li>- 1 tartine de pain + confiture</li> <li>- 1 assiette de carottes râpées</li> <li>- 1 tranche de jambon</li> <li>- 1 assiette de petits pois</li> <li>- 1 portion de fromage</li> <li>- 1 madeleine + une barre de chocolat</li> <li>- du pain</li> <li>- de l'eau</li> </ul>	900 kcal
Gouter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tasse de thé</li> <li>- 1 tranche de cake</li> </ul>	
Dîner familial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omelette de pommes de terre / salade verte</li> <li>- 1 portion de camembert / pain</li> <li>- 1 crème vanille + 1 madeleine</li> <li>- de l'eau</li> </ul>	939 kcal

Apports de Maryse  
sur toute la journée :  
..... kcal

Conseils : .....

	Juliette 7ans	Hugo 16 ans	Céline 45 ans	Marc 46 ans	Maryse 70 ans
Activité					
Besoins en kcal					
Apports en kcal par alimentation					
Suffisant ou manque					
Conseils pour l'équilibre alimentaire					

Report des résultats sur l'alimentation des membres de la famille