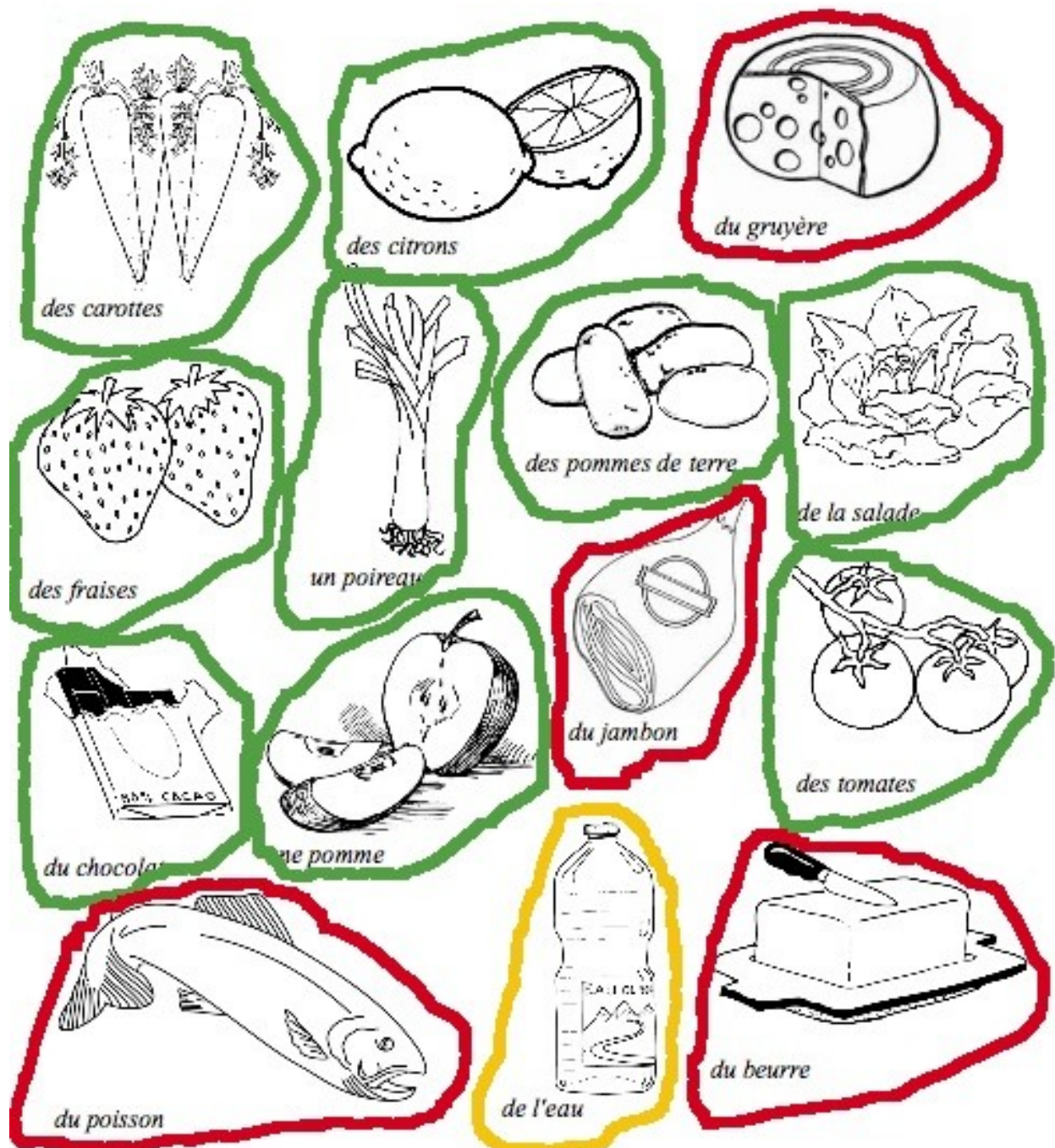




Le corrigé : diététique

Livre *Hercule le poireau*

1.



2. - viande, œufs et poissons : jambon, poisson.
- huiles et matières grasses : beurre.
- céréales et pommes de terre : pommes de terre.
- boissons (non sucrées) : eau.
- sucre et sucrerie : chocolat.
- lait et produits laitiers : gruyère.
- fruits et légumes : carottes, citrons, fraises, poireaux, salade, pommes, tomates.

3.

| | |
|---------------------------|--------------------|
| huile et matières grasses | sucre et sucreries |
|---------------------------|--------------------|

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| viande, œufs et poisson | lait et produits laitiers |
|-------------------------|---------------------------|

| |
|-----------------------------|
| céréales et pommes de terre |
|-----------------------------|

| |
|-------------------|
| fruits et légumes |
|-------------------|




| |
|------------------------|
| Boissons (non sucrées) |
|------------------------|

4. Pour équilibrer un menu, il faut essayer d'avoir des aliments des 7 familles d'ingrédients que l'on a vues précédemment :
 - viande, œufs et poissons
 - huiles et matières grasses
 - céréales et pommes de terre
 - boissons
 - sucre et sucrerie
 - lait et produits laitiers
 - fruits et légumes,

mais en adaptant les quantités grâce à la pyramide que l'on a faite. C'est-à-dire plus de boisson (non sucrée) que de fruits et de légumes, que de céréales et de pommes de terre, que de viandes, de poisson, d'œufs, de lait et de laitages, que de matières grasses et de sucrerie.

5.



| Aliments pour grandir | Aliments pour avoir de l'énergie | Aliments pour rester en forme |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Protéines | Glucides et lipides | Vitamines et minéraux |
| viande, œufs et poisson lait et produits laitiers | huile et matières grasses sucre et sucreries céréales et pommes de terre | fruits et légumes boissons |

6. Écris ce que tu as mangé hier au soir :

Exemple : pizza jambon fromage, biscuits et eau

Écris ce qu'il y a eu à manger à la cantine :

Exemple : riz avec gruyère, poisson pané, yaourt et eau

7. Est-ce que les menus que tu as notés précédemment te semblent équilibrés ? Pourquoi ?

Le premier menu n'est pas équilibré car :

- il manque des fruits et légumes
- il y a beaucoup de céréales : dans la pâte de la pizza et dans les biscuits.
- et beaucoup de graisses : dans la garniture de la pizza (surtout le fromage) et dans les biscuits.

Une version plus équilibrée serait : salade verte, pizza jambon-fromage, compote et eau.

Le second menu n'est pas équilibré car :

- les laitages sont trop présents : gruyère et yaourt
- il manque des fruits et légumes.

Une version plus équilibrée serait : carottes râpées, riz avec gruyère, poisson pané, fruit et eau



8.

| Déjeuner | Dîner |
|-----------------------|---|
| carottes râpées | du saucisson |
| un morceau de poulet | du pain |
| des frites | gratin de chou-fleur ou autre (légumes recouverts de béchamel et gruyère) |
| un yaourt et un fruit | compote |
| de l'eau | de l'eau |

| Déjeuner | Dîner |
|--------------------------|-----------------------|
| salade de pâtes | une salade verte |
| poisson vapeur | jambon blanc |
| brocolis sauce au citron | macédoine de légumes |
| fromage | un gâteau au chocolat |
| un jus d'orange | de l'eau |

