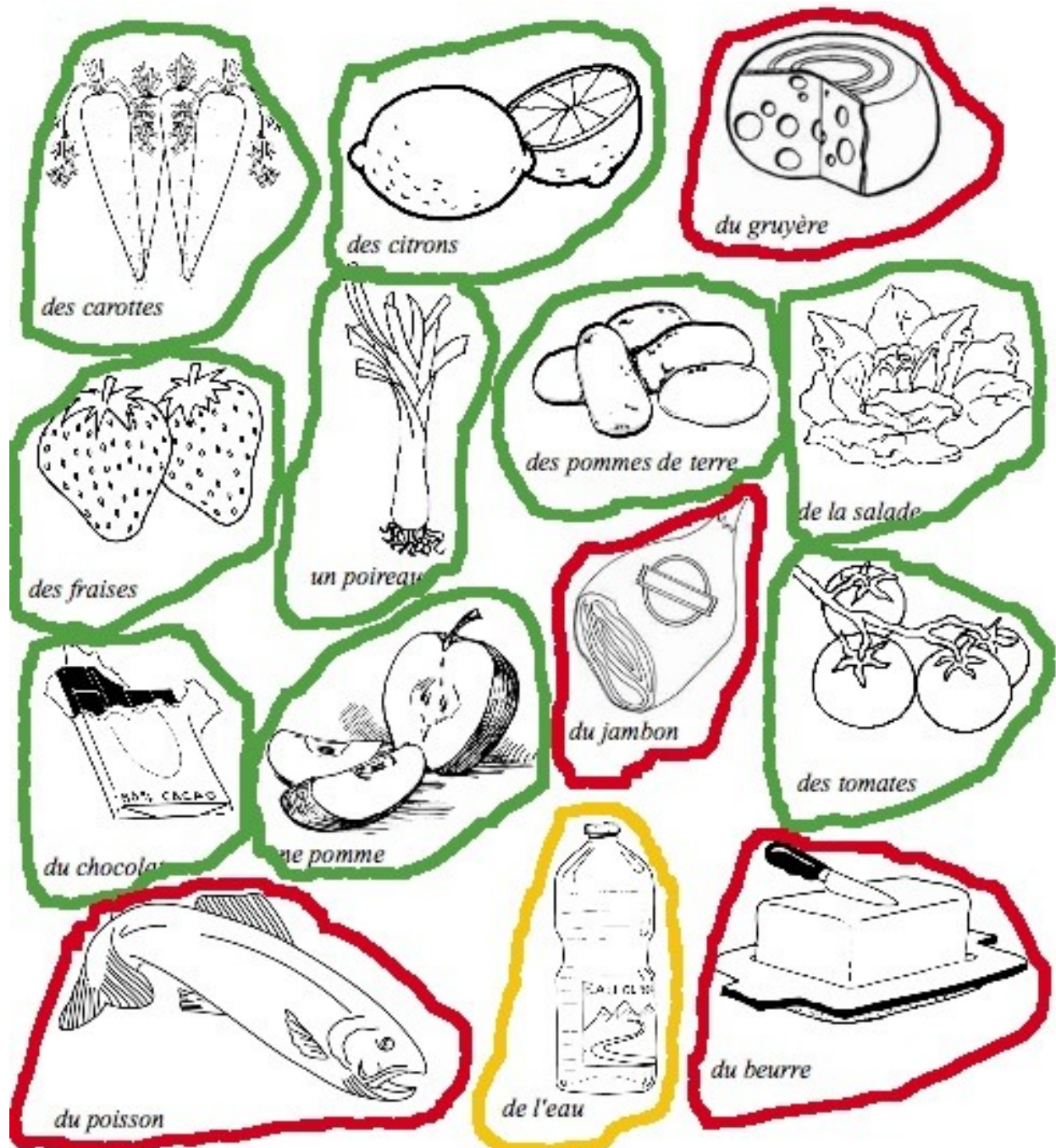




Le corrigé : diététique

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

