Analyse quantitative d’un menu de déjeuner

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Substances nutritives** | **Besoins quantitatifs** | Le *Guide alimentaire canadien* recommande de commencer la journée par un petit déjeuner comprenant des aliments d’au **moins trois des quatre** groupes alimentaires recommandés.  De plus, il serait souhaitable que la valeur énergétique du petit déjeuner réponde environ 25 % des besoins énergétiques quotidiens. |
| Énergie (kJ) |  |
| Glucides (g) |  |
| Lipides (g) |  |
| Protéines (g) | 0,85g / kg de masse = |
| Vitamines « C » (mg) |  |
| Minéraux « Ca » (mg) |  |
| « Fe » (mg) |  |
| « Na » (mg) |  |
| Eau (L) |  |

Nommez les quatre groupes alimentaires.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

En fonction de votre âge et de votre sexe, quel est le nombre de portions recommandées quotidiennement par le *Guide alimentaire canadien* ? Pour chaque groupe alimentaire, donnez un exemple de portion.

|  |  |
| --- | --- |
| **Âge :** |  |
| **Sexe :** |  |

**Recommandations du *Guide alimentaire canadien***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Groupe alimentaire** |  | **Nombre  de portions** |  | **Exemple de portion** |
| Légumes et fruits |  |  |  |  |
| **Produits céréaliers** |  |  |  |  |
| **Lait et substituts** |  |  |  |  |
| **Viandes et substituts** |  |  |  |  |

**Analyse d’un menu de petit déjeuner**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Quantité | Énergie (kJ) | G  (g) | L  (g) | P  (g) | Vit C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Na (mg) | Eau (L) |
| Pain de blé entier | 2 tranches |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Beurre d’arachides | 15 mL par tranche |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cheddar en tranche | 2 tranches |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Banane | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jus d’orange | 125 mL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Eau | 1 verre 250 mL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lait 2 % | 1 verre 250 mL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | TOTAL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Ce menu contient-il des aliments d’au moins trois des quatre groupes alimentaires ? Justifie. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Après avoir calculé la valeur énergétique de ce déjeuner, évalue si ce repas répondrait à 25 % des besoins énergétiques d’un adolescent.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Substances nutritives | Masse dans le menu  (g) | Valeur énergétique  (kJ / g) | Total pour cette substance nutritive dans ce menu (kJ) |
| Glucides |  |  |  |
| Lipides |  |  |  |
| Protéines |  |  |  |
| Menu du déjeuner |  | GRAND TOTAL = |  |

Suite numéro 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Besoins énergétiques d’un adolescent** | **25 % des besoins (calculs)** | **Comparaison avec le menu déjeuner** | **Critique et justification** |
|  |  |  |  |

1. Est-ce que les besoins des autres nutriments sont comblés complètement ou partiellement ? Donne tes justifications en pourcentage de la valeur quotidienne recommandée.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Besoins quantitatifs quotidiens d’un adolescent | | Quantités données par le petit déjeuner (mg) | Pourcentage de la valeur quotidienne (%) | Critique et justification |
| Vit « C » |  |  |  |  |
| Min « Ca » |  |  |  |  |
| « Fe » |  |  |  |  |
| « Na » |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Groupe alimentaire** | |  | **Quantité et  nombre de portions** |  | | **Justification du choix  (selon les recommandations  du Guide alimentaire canadien)** | |
| **Aliment :** | Carotte | | | | | | |
| Légumes et fruits | |  | 1 grosse ou 125 ml |  | |  | |
|  | |  | de petites carottes |  | |  | |
|  | |  | (1 portion) |  | |  | |
| **Aliment :** | Spaghetti de blé entier | | | | | | |
| Produits | |  | 250 ml (2 portions) | |  | |  |
| céréaliers | |  |  | |  | | . |
| **Aliment :** | Sauce aux tomates et à la viande (bœuf maigre) | | | | | | |
| Légumes et fruits | |  | Tomates : 125 ml (1 portion) | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  |
| Viandes et | |  | Viande : 125 ml (2 portions) | |  | |  |
| substituts | |  | = environ 250 ml de sauce | |  | | . |
| **Aliment :** | Fromage râpé (mozzarella faible en matières grasses) | | | | | | |
| Lait et substituts | |  | 50 g (1 portion) | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  |
| **Aliment :** | Pomme verte | | | | | | |
| Légumes et fruits | |  | 1 fruit (1 portion) |  | |  | |
|  | |  |  |  | |  | |
| **Aliment :** | Eau | | | | | | |
| Aucun | |  | 1 bouteille de 500 mL |  | | . | |