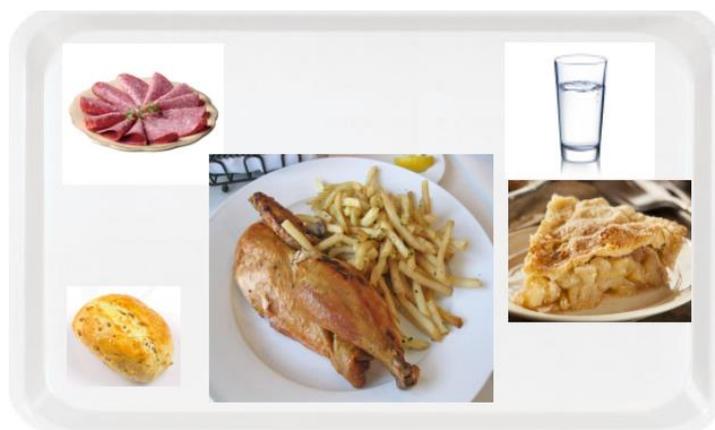


Activité 4 : L'équilibre alimentaire

Mélissa est une adolescente de 12 ans en classe de 6ème. L'apport énergétique journalier nécessaire de Mélissa est en moyenne de **10 000 KJ**. À midi, elle choisit son menu parmi les plats proposés au self.

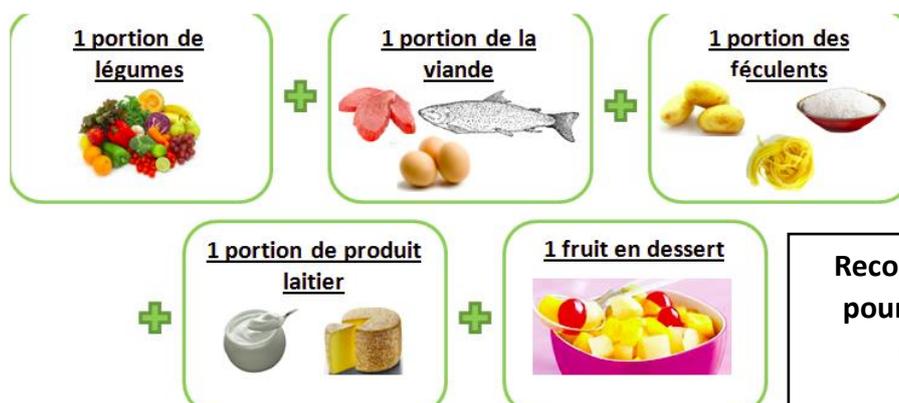
Plat proposé au Self										
Entrée		Viande	Accompagnement		Produit laitier		Dessert		Pain	Boisson
Carottes râpées (240 KJ)	Salami (600 KJ)	Poulet (630 KJ)	Frites (1360 KJ)	Haricots verts (250 KJ)	Camembert (400 KJ)	Yaourt sucré (490 KJ)	Ananas (220 KJ)	Tarte aux pommes (650 KJ)	Pain 330 KJ	Eau (0 KJ)

1) **Calcule** l'apport énergétique du menu choisi par Mélissa



Repas de Mélissa

- 2) Sachant que le déjeuner doit représenter 30 % des apports journaliers soit environ 3000 KJ, **montre** si l'apport énergétique du déjeuner de Mélissa est respecté ou non.
- 3) En t'aidant du menu du self et des conseils alimentaires du document suivant, propose à Mélissa un déjeuner plus équilibré et calcule le nouvel apport énergétique de celui-ci.



**Recommandations
pour un déjeuner
équilibré**