

DÉCOUVRONS UN NOUVEAU PAYS :

L'APPÉTIE

Les Appétiens ne sont pas très gourmands. Ils ne mangent qu'un repas par jour à cause de la taille de leur estomac. Celui-ci à la taille et la forme d'une poire. Ils ont d'ailleurs nommé ce repas le «brunch appétie». A l'aide d'images d'aliments, amusez-vous à leur constituer votre brunch idéal de la journée.

Défi 1.

Parmi ces menus, lesquels ne préconiseriez-vous pas aux Appétiens ? Justifiez.

MENU 1 :

Entrée : 80 g de pain blanc, 50 g de fromage à tartiner.

Plat : 300 g de viande de boeuf, 200 g de soja, 300 g de tomates, 240 g de pommes de terre, deux verres d'eau.

Dessert : 25 cl de jus de fruits, 20 g de chocolat au lait, une banane (120 g).

MENU 2 :

Entrée : 75 g de jambon cuit, deux tranches de fromage (56 g).

Plat : 80 g de pain blanc, 2 oeufs (120 g), 400 g de viande de porc, deux tranches de fromage (56 g), 100 g de tomates, 100 g de salade, 100 g de chou, 240 g de pommes de terre, 33 cl de soda.

Dessert : 60 g de chocolat au lait.

MENU 3 :

Plat : 200 g de poisson, 300 g d'épinards, deux verres d'eau.

Dessert : une pomme (102 g), un kiwi (100 g), un yaourt (125 g).

Défi 2.

Composez-vous un brunch qui atteigne le nombre de kilocalories nécessaires dans votre journée -en sachant que pour une fille de l'Appétie, il faudra quotidiennement 2200 kcal et pour un garçon de l'Appétie : 2500 kcal- et qui respecte la proportion recommandée concernant les céréales, laitages, fruits et légumes, boissons, accompagnements.

Défi 3

Voici deux personnes de l'Appétie dont les habitudes et préférences sont très différentes :

- Paul Ducarne, 30 ans, est carnivore et sportif de haut niveau
- Jeanne Duchamp, 18 ans, est végétarienne et ne pratique aucun sport.

Proposez-leur trois repas sur une journée qui satisfassent leurs préférences et leur apportent suffisamment d'énergie.

Vous êtes obligés de prendre en compte la proportion idéale par rapport à la pyramide alimentaire: céréales, laitages, fruits et légumes, boissons, accompagnements, protéines.