

L'alimentation adaptée à son activité



Objectif : adapter son alimentation à ses besoins.



ANALYSER LA SITUATION

1 Identifier le problème posé dans la situation en cochant la proposition exacte.

- ☐ Le choix d'un moyen de locomotion pour se rendre au travail.
- ☐ Le comportement alimentaire lié aux contraintes de travail.
- ☐ Le surpoids des adolescents.

2 À partir de la situation de Zoé et d'Alex, **renseigner** le tableau.

		Zoé	Alex
Lieu habituel de la prise du déjeuner			
Lieu de PFMP			
Contraintes	liées au lieu de prise du déjeuner		
	personnelles		X
Mode de restauration durant la PFMP			

3 Renseigner le tableau.

Zoé 	Conseils pour avoir une alimentation équilibrée sans aggraver son problème de surpoids			
Alex 	Choix du pique-nique qui répond au mieux à ses besoins	1 Sandwich au thon : pain, salade, tomate, mayonnaise, thon	2 Salade niçoise : riz, thon, œufs, olives, tomates, huile, vinaigre Yaourt Compote	3 Salade composée : pâtes, chorizo, œufs, huile, vinaigre Camembert Éclair au chocolat
				