

L'alimentation adaptée à son activité



Objectif : adapter son alimentation à ses besoins.



ANALYSER LA SITUATION

C2 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.

C2 2 Identifier les éléments de la situation de Zoé et d'Alex en renseignant 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			

- C4** **3 Identifier** la proposition de pique-nique la plus adaptée à la situation de Zoé en l'entourant, puis **formuler** deux conseils pour avoir une alimentation équilibrée et **nommer** le constituant alimentaire à privilégier par Alex pour lutter contre l'ambiance de travail froide.

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
				