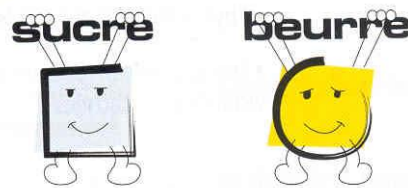


Un jeu nutritionnel



Sur le plan quantitatif, une alimentation équilibrée correspond à une quantité proportionnée de glucides (sucres) et lipides (graisses), traduite en équivalent « Carré de sucres » (5 g de glucides) et « carrés de beurre » (10 g de lipides)



Pour une activité physique moyenne, l'apport énergétique nécessaire est d'environ 2000 calories par jour dont la moitié en glucides.



Cet apport peut se traduire en « budget journalier »,
Il correspond à :

- * **50** Carrés de sucres  (250g) soit 50% de glucides
- * **8** Carrés de beurre  (80g) soit 35% de lipides

Ce budget journalier est à moduler selon l'activité physique, soit

Pour une activité physique faible, c'est-à-dire sédentaire :

* 40 Carrés de sucres (200g de glucides)



* 6 Carrés de beurre (60g de lipides)



Pour une activité physique intense, c'est-à-dire sportive

* 60 carrés de sucres (300g de glucides)



* 10 carrés de beurre (100g de lipides)



Comment calculer son bilan alimentaire et l'améliorer ?

* Répertorier les aliments et plats consommés sur une journée

* Calculer son score en : nombre de « carrés de sucre » et nombre de « carrés de beurre »

* Comparer les résultats obtenus avec le « budget journalier » à atteindre.