

UN REPAS ÉQUILIBRÉ ?

Niveau : seconde professionnelle.

Module : résolution de problèmes du premier degré.

Thématique : prendre soin de soi (prévention, santé et sécurité).



Énoncé

Un lycéen se rend dans un fast-food où il mange deux "big" hamburgers (1 acheté = 1 offert avec sa carte de lycéen) et une grande portion de frites (160 g). Ce repas constitue un apport de 90 g de lipides.

En fin d'après-midi, après une sortie au cinéma avec des amis, il effectue un nouveau passage au fast-food où cette fois il consomme un hamburger et deux portions de frites. Ce diner constitue un apport de 93g de lipides.

AJR (apport journalier recommandé) en lipides pour un ado : 100 g



- 1) En testant des valeurs (à la calculatrice ou avec un tableur), retrouvez la teneur en lipides (en g) d'un hamburger et d'une portion de frites.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- 2) Comment pourrions-nous faire autrement pour retrouver ces teneurs ?

.....
.....
.....
.....

- 3) Que remarquez-vous quant à l'apport journalier total en lipides du lycéen par rapport à l'apport journalier recommandé (AJR)?

.....
.....
.....
.....

- 4) Une cuillerée à soupe d'huile végétale constitue un apport d'environ 3,3 g de lipides. Combien de cuillerées d'huile devriez-vous avaler pour absorber l'équivalent en lipides d'un hamburger ?

.....
.....
.....
.....

Commentaires

Vous pouvez retrouver la représentation ci-dessous et la compléter dans le fichier burger.ggb pour vous aider à répondre à la question 3.

