

Léa, âgée de 12 ans, mesurant 1,43 m et pesant 63 Kg, consulte son médecin pour un problème de surpoids. Son médecin calcule son IMC (Indice de masse Corporel) et lui conseille le menu nutritionnel ci-dessous. De plus, il lui conseille d'éviter le grignotage et de réaliser des efforts physiques réguliers.

| | Aliments | Nombre de portions |
|----------------|---|---------------------------------|
| Petit-déjeuner | chocolat au lait (1 bol) jus orange (1 verre) tartines grillées pâte à tartiner au chocolat beurre | 1 1 1 1 1 |
| Déjeuner | pain (blanc, seigle) truite préparée avec de l'huile riz au beurre accompagné de champignons et de tomates pêche yaourt entier eau robinet ou minérale | 1 1 1 1 1 2 |
| Goûter | abricot frais eau robinet ou minérale | 1 1 |
| Dîner | pain (blanc, seigle) radis 1 escalope de veau en sauce béchamel accompagnée de pommes de terre à l'eau salade verte en vinaigrette accompagnée de tomates clémentine pomme eau robinet ou minérale | 1 1 1 1 1 1 2 |

Menu alimentaire journalier (valable pour une journée type)

Ouvrir le fichier « ration_alimentaire » avec Excel, puis répondre aux questions suivantes :

- 1. Confirmez le problème de surpoids de Léa en calculant son IMC et indiquez les risques pour sa santé.**
- 2. Expliquez pour quelle raison le menu alimentaire journalier conseillé par le médecin est adapté.**
Pour cela, constituer chacun des repas (onglet « Repas »), puis comparer la ration nécessaire et la ration apportée dans l'onglet « Bilan ».
- 3. Justifiez le conseil donné par le médecin concernant l'interdiction de grignotage.**
- 4. Justifiez la pratique régulière d'efforts physiques conseillée par le médecin.**
- 5. Constituez votre propre menu alimentaire journalier et vérifiez si celui-ci est adapté à vos besoins.**