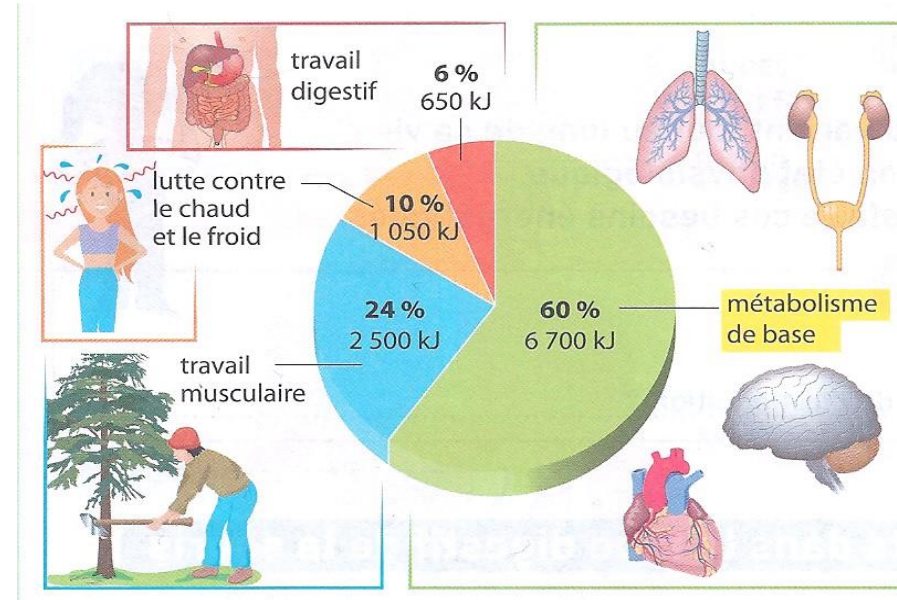


# Les besoins énergétiques au quotidien



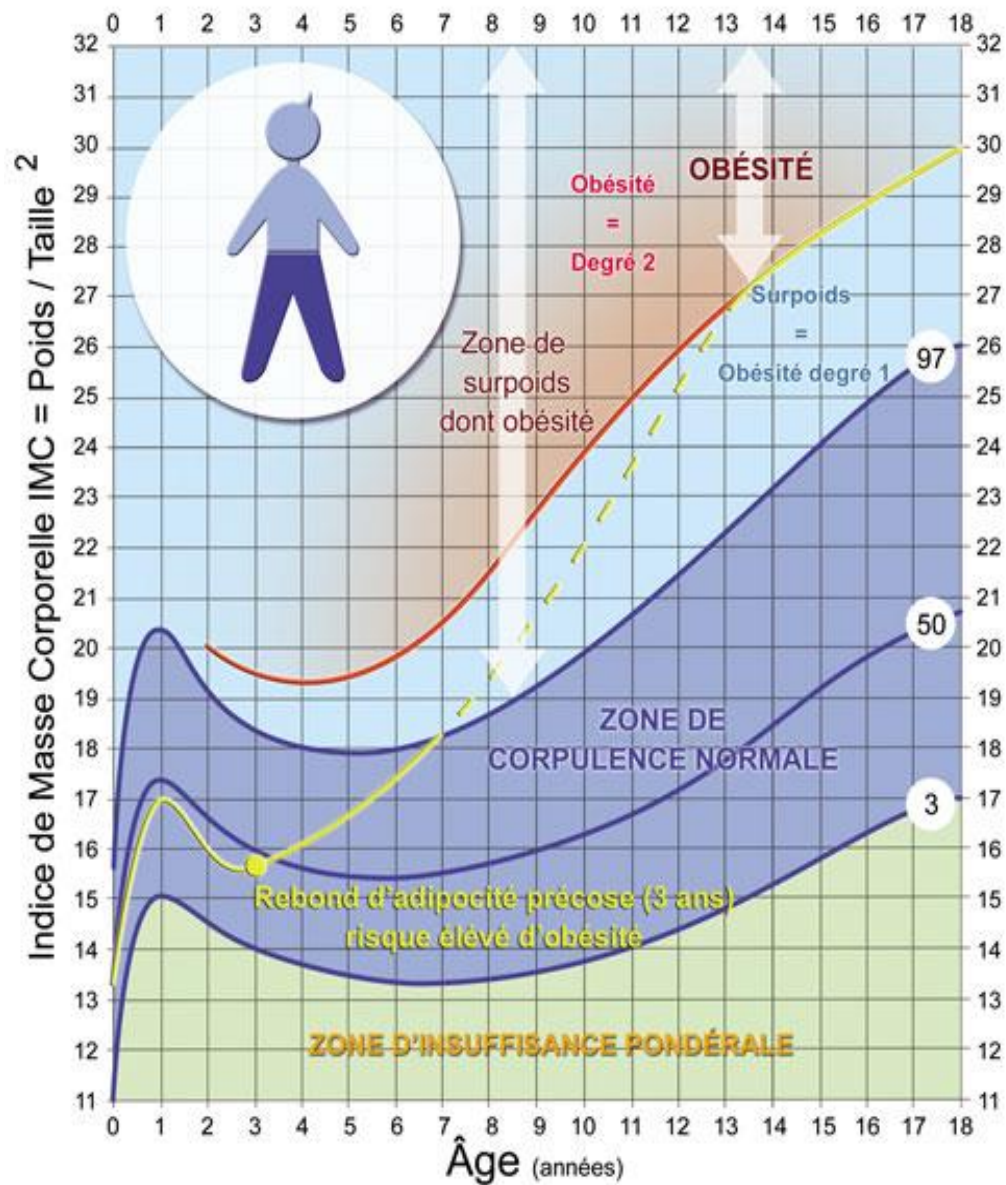
# Paramètres de variation des besoins



Besoins quotidiens en kJ	Filles	Garçons
Adolescents, jeunes adultes	10-12 ans : 9 800 13-15 ans : 10 400 16-19 ans : 9 700	10-12 ans : 10 800 13-15 ans : 12 100 16-19 ans : 12 800
Adultes	9 000	11 000
Personnes âgées	7 500	9 500

# Tableau de calculs

<u>journée sans sport</u>				<u>journée avec sport</u>			
Nature	Durée	Kj/1h	Dépense/jour	Nature	Durée	Kj/1h	Dépense/jour
sommeil	10	220	2200	sommeil		220	0
Assise activité		300	0	Assise activité		300	0
toilette, marche		750	0	toilette, marche		750	0
activité moyenne		1000	0	activité moyenne		1000	0
repos allongé		270	0	repos allongé		270	0
repas		400	0	repas		400	0
			0	activité intense		2600	0
<b>ToTal</b>	<b>10</b>		<b>2200</b>	<b>ToTal</b>	<b>0</b>		<b>0</b>









Maigreur

Normal

Surpoids

Obésité  
modérée

Obésité  
sévère

< 18,5

18,5 à 25

25 à 30

30 à 40

> 40

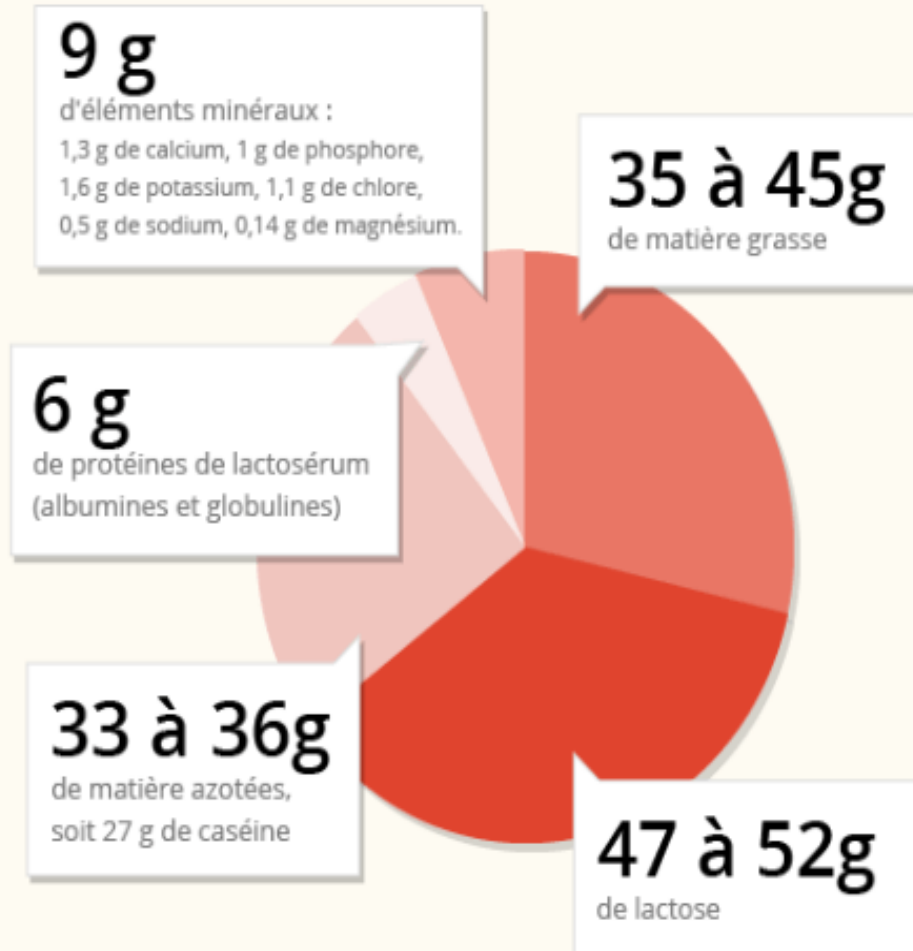
**IMC = Indice de Masse Corporelle**

# Anorexie



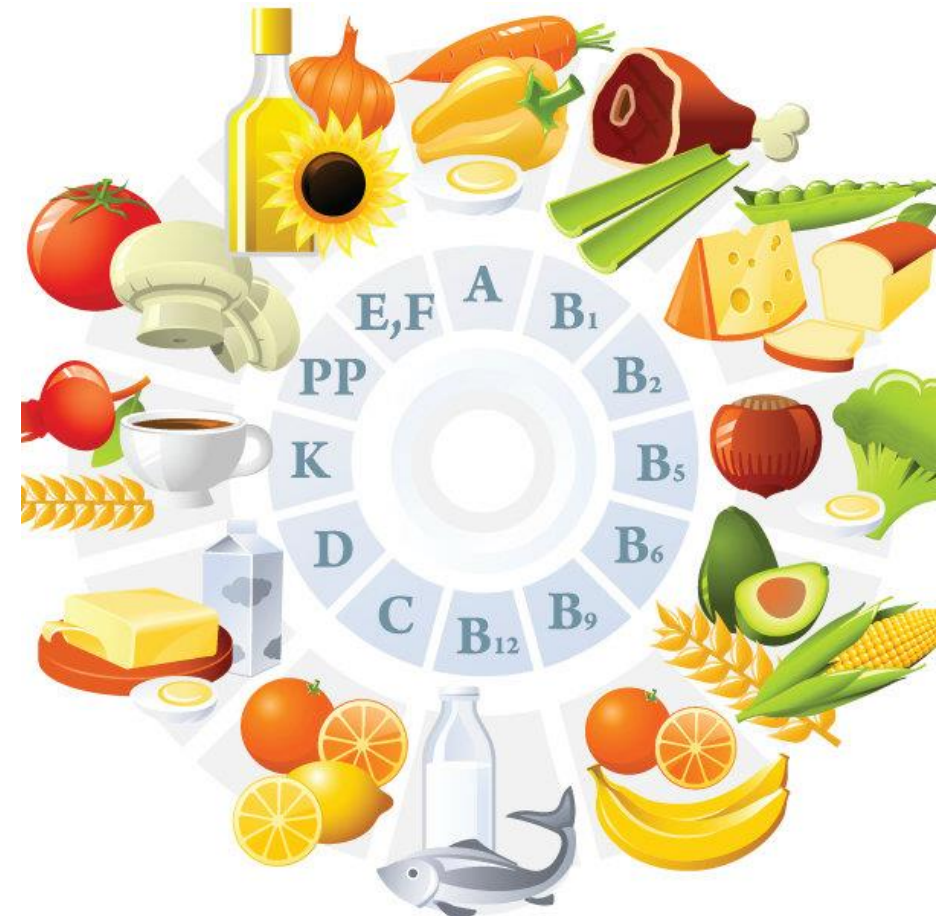
# Les aliments

## Le lait non standardisé est composé de :

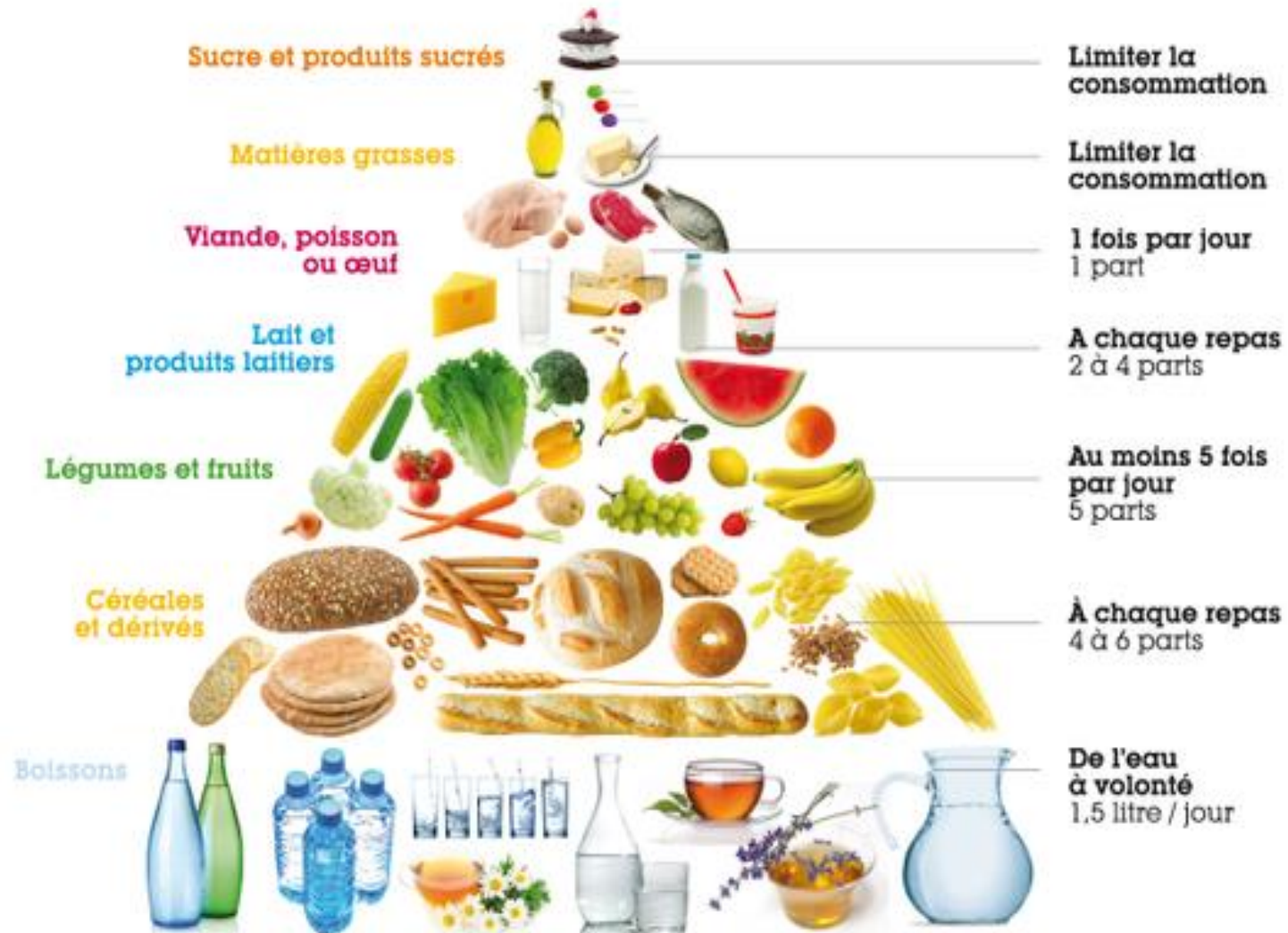




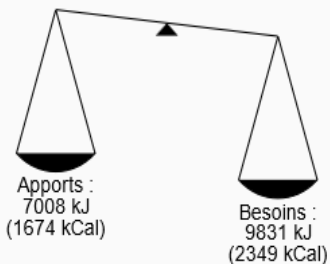
# Minéraux et vitamines



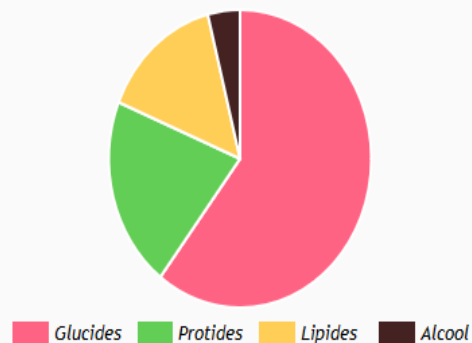
# Recommandations



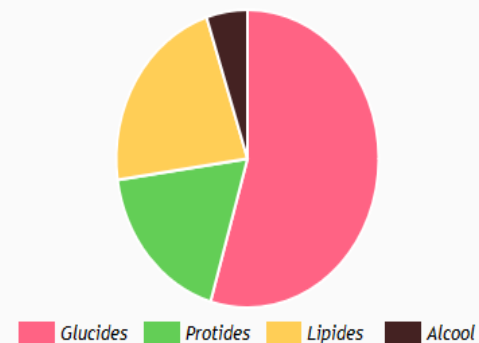
# Bilan de la ration quotidienne du sujet



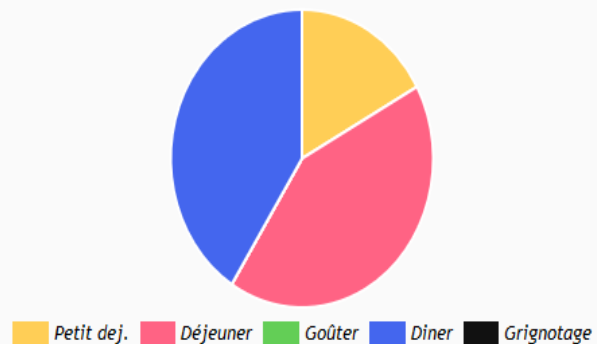
Apports énergétiques comparés aux besoins



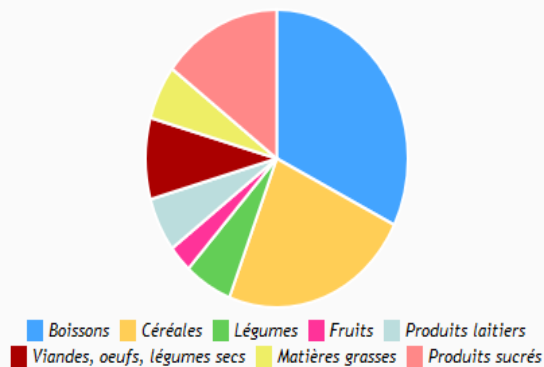
Proportions (par rapport à leur masse) des différents nutriments énergétiques



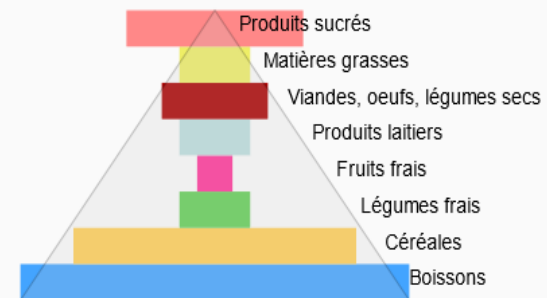
Proportions (par rapport à leur énergie) des différents nutriments énergétiques



Répartition des apports énergétiques par repas



Répartition des portions par catégories d'aliments



Pyramide alimentaire, chaque étage représentant une catégorie d'aliments

Survoler les diagrammes pour faire apparaître les valeurs