



### Doc. 3 Besoins journaliers conseillés en minéraux pour les adolescents

	Calcium	Fer	Magnésium	Phosphore	Zinc
Adolescentes 12-19 ans	1 200 mg	14 mg	370 mg	800 mg	9 à 11 mg
Adolescents 12-19 ans	1 200 mg	12 mg	410 mg	810 mg	11 à 14 mg

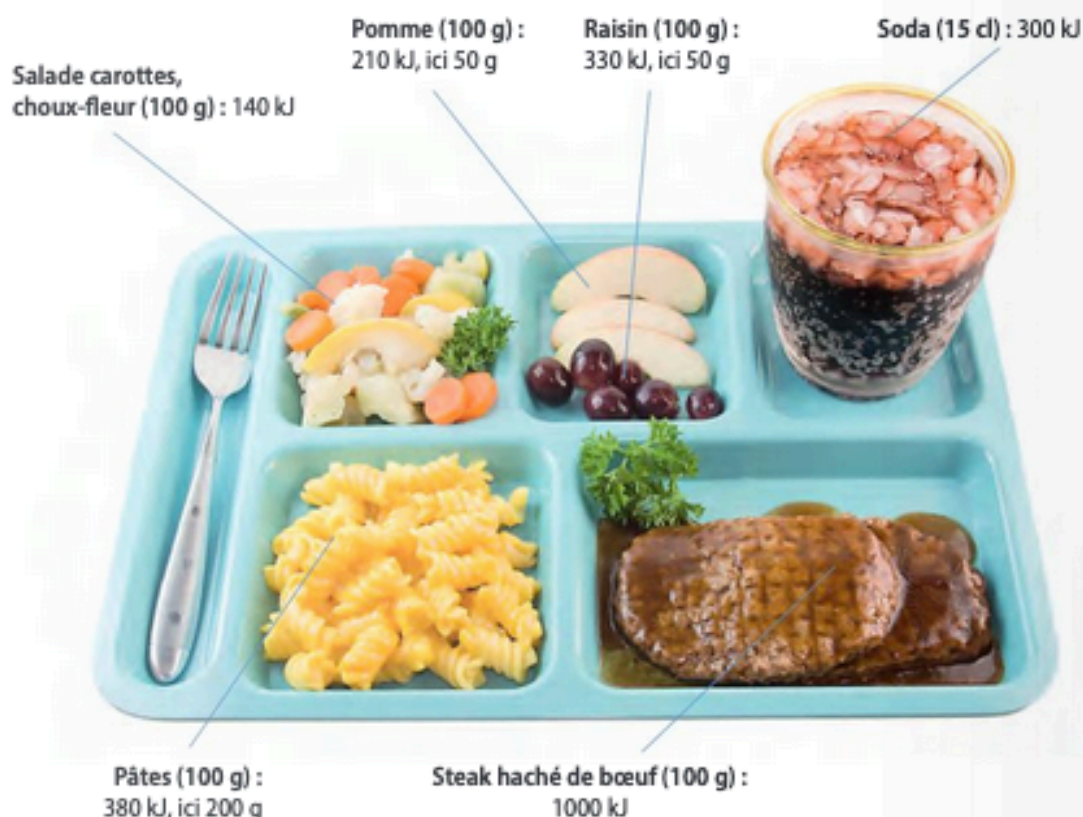
### Doc. 4 Apports nutritionnels en minéraux de quelques aliments

Type de produit laitier	Yaourt	Bol de lait	Petits suisses	Emmental
Taille de la portion	125 g (1 pot)	250 ml	60 g (2 pots)	30 g
Apport en calcium à la portion	200 mg	300 mg	70 mg	300 mg

3. Indique ce qu'il faut manger pour assurer le besoin journalier en calcium (recherche documentaire possible).

### Doc. 5 Apports énergétiques d'un repas

Certains organes, comme le foie, peuvent stocker des nutriments pour les distribuer ensuite aux organes qui en ont besoin. Les nutriments sont restitués au sang quand celui-ci en manque, par exemple lors d'un effort physique ou pendant la nuit. Il faut donc apporter assez de nutriments lors des repas pour que les organes puissent produire de l'énergie 24h/24 pour fonctionner.



4. Calcule la quantité d'énergie apportée par ce repas.



Rédige une phrase indiquant les éléments à prendre en compte pour adapter ton alimentation à tes besoins.

#### Info

- Un verre d'eau : 0 kJ
- Frites (100g) : 1 700 kJ
- Gambas (100g) : 410 kJ