

La ration alimentaire avec le logiciel DIET

Ecran : 800 x 600. TP proposé par M. Brive, Ac-Lyon, modifié B.Gesquière, Ac-Amiens.
<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/biologie/ress/alimentation/diet2...>

Pbtk : modifier la ration alimentaire afin de l'équilibrer selon ses besoins

1. Choisir fichier ouvrir.

Sélectionner le nom du fichier du menu type. « menutype »

2. Choisir calculer puis modifier les paramètres.

 Entrer les paramètres dans l'ordre. (et noter sur votre compte rendu les résultats obtenus)

- ✓ L'âge. : _____
- ✓ Taille en cm. : _____
- ✓ Poids en kg. : _____
- ✓ Température corporelle. : _____
- ✓ Altitude en mètres. : _____
- ✓ Sexe. : _____
- ✓ Puis l'état physiologique si sexe féminin. : _____

 Ne pas revenir sur l'âge après avoir rentré les paramètres sinon il faut tout recommencer.

3. Choisir Calculer les dépenses liées aux activités physiques.

Entrer en heures les différents exercices physiques.

Répondre au suivi régulier de l'entraînement sportif.

 Noter la valeur obtenues (préciser l'unité) : _____

4. Choisir Calculer puis Comparer les apports et les besoins.

Clic Ici.



 Noter les 4 catégories.



 Relever les apports puis les besoins, calculer la différence en précisant en excès (+) ou en défaut (-).

5. Choisir Calculer puis Compléter un menu de façon à modifier la ration type afin d'équilibrer les apports et les besoins.

 Observer et noter les apports glucidiques, lipidiques et protéiques.

 Conclure sur vos habitudes alimentaires, que faut-il corriger pour équilibrer les apports et les besoins dans votre ration quotidienne.

Remarque : l'alimentation s'équilibre sur une semaine ou plus, la ration quotidienne participe à cet équilibre.

 Cette activité est effectuée en relation avec le professeur.

6. Une fois terminée, l'élève choisi Fichier Fermer.

7. A partir du logiciel Mc Do construisez un menu équilibré.

Bilan **B2i**

1.2 = Je sais accéder aux logiciels et aux documents disponibles à partir de mon espace de travail.

2.7 = je mets mes compétences informatiques au service d'une production collective.

3.4 = je sais créer, modifier une feuille de calcul, insérer une formule

3.5 = je sais réaliser un graphique de type donné.

3.6 = je sais utiliser un outil de simulation en étant conscient de ses limites.