

# Mesures et Calcul CM1 Villeneuve sur Arisne CM1 ③

2) Une alimentation équilibrée est essentielle pour être performant.

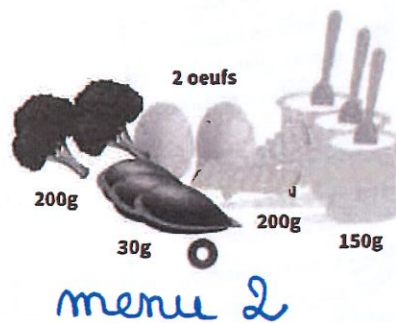
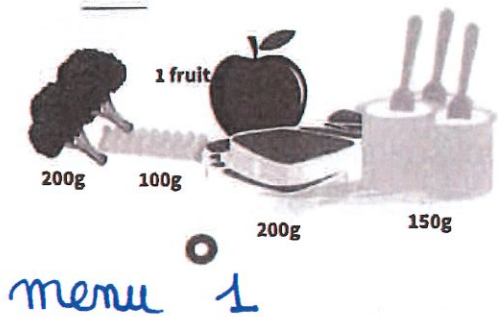
Mme Hanon

Les besoins nutritionnels de notre athlète sont de 2000 kcal (kilocalories) par jour, qu'il doit diviser tout au long de sa journée.

A l'aide des informations du tableau ci-dessous, répondez aux questions posées.

|                    | Fruits  | légumes | Viande   | Oeufs   | céréales | pâtes    | yahourt | amandes |
|--------------------|---------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|---------|
| Produit            |         |         |          |         |          |          |         |         |
| Portion            | 1       | 100g    | 100g     | 1       | 50g      | 100g     | 50g     | 10g     |
| valeur énergétique | 52 kcal | 37 kcal | 126 kcal | 83 kcal | 181 kcal | 175 kcal | 39 kcal | 57 kcal |

CM1 : Le déjeuner doit couvrir entre 600 et 800 kcal. Lequel de ces menus convient ?



DEFI MATHS 2023/2024 Cycle 3 Manche 2

EXPLICATIONS et REPONSES :

menu 1

$$\begin{array}{r}
 \text{légumes } 37 \times 2 = 74 \\
 \text{fruit } 52 \\
 \text{viande } 126 \times 2 = 252 \\
 \text{yahourt } 39 \times 3 = 117 \\
 \hline
 670
 \end{array}$$

Le 1er menu convient parce qu'il est entre 600 et 800 kcal.

menu 2

$$\begin{array}{r}
 \text{légumes } 37 \times 3 = 111 \\
 \text{amandes } 57 \times 3 = 171 \\
 \text{oeuf } 83 \times 2 = 166 \\
 \text{pâtes } 175 \times 2 = 350 \\
 \text{yahourt } 39 \times 3 = 117 \\
 \hline
 815
 \end{array}$$

C'est trop