

## Étiquette de quelques aliments

### **Poires Nestlé**

Aliment diététique de l'enfant à teneur garantie en vitamine C.

Ingrédients : Poire 89 %, sucre, jus de citron, vitamine C.

Analyse moyenne pour 100 g : Protides 0.3 g, Lipide 0.2 g, Glucides 18.9 g. Valeur énergétique : 331 kj.

Extrait sec :20.1 g. Vitamine C : 5 mg. Sans Gluten.

### **Haricots verts Nestlé**

Aliment diététique de l'enfant.

Ingrédients : Haricots verts 55 %, eau de cuisson, pommes de terre, amidon de maïs modifié, lait écrémé en poudre, crème fraîche, sel.

Analyse moyenne pour 100 g : Protides 1.3 g, Lipide 0.8 g, Glucides 7.5 g. Valeur énergétique : 176 kj.

Extrait sec :10.1 g. Sans Gluten.

### **Fromage blanc abricots Nestlé**

Aliment diététique de l'enfant.

Ingrédients : fromage blanc à 0 % de matière grasse 31.5 %, eau, abricots 21 %, sucre, crème fraîche amidon de maïs modifié, arôme naturel de vanille.

Analyse moyenne pour 100 g : Protides 2.4 g, Lipide 1 g, Glucides 18.3 g. Valeur énergétique : 386 kj.

Extrait sec :22.4 g. Sans Gluten.

### **Légumes filets de sole Nestlé**

Aliment diététique de l'enfant.

Ingrédients : Purée de légumes 87.2 % (carottes, pommes de terre, eau de cuisson 17.7%), filets de sole 10%, lait entier en poudre, sel.

Analyse moyenne pour 100 g : Protides 2.9 g, Lipide 0.9 g, Glucides 7.6 g. Valeur énergétique : 209 kj.

Extrait sec :12.2 g. Sans Gluten.

### **Eau de source Pierval**

L'alimentation au sein est idéale pour votre bébé. Si vous ne pouvez plus allaiter, coupez le biberon de votre nourrisson avec l'eau de Pierval. Naturelle, d'une grande pureté bactériologique, Pierval est une eau de source légère et digeste.

<b>Cations</b>		<b>Anions</b>	
Calcium	101	Sulfate	6.6
Magnésium	4.2	Carbonate	199
Sodium	8.4	Chlorure	14.5
Potassium	1	Nitrate	14

### Goûtez la qualité McDONALD'S

Produits	Poids (g)	Kjoules	Protides	Lipides	Glucides
Big Mac	204	2224	25.1	31	38.1
Chicken (6)	149	1565	26.4	21.6	18.6
Salade jardin	119	326	4.6	5.3	3
Grande frite	110	1501	4.3	20.3	39.7

Extrait de leur prospectus : Le menu des restaurants McDonald's se compose principalement de viande, de poisson, de poulet, de salades, de pain, de pommes de terre, de produits laitiers.

Des produits que nous consommons quotidiennement à la maison et qui font partie des cinq principaux groupes d'aliments dans lesquels il est recommandé de puiser pour bien se nourrir

#### Questions :

**Question 1** : Trouvez l'aliment le plus énergétique, le plus riche en glucides, le plus riche en lipides, le plus riche en protides.

**Question 2** : L'eau de source ne contient aucun des éléments ci-dessus et pourtant elle est indispensable. Expliquez pourquoi.

**Question 3** : Dites pourquoi aucun pédiatre ne recommandera d'alimenter un bébé avec les produits Mc Donald's. Prouvez le grâce aux documents ci-dessus.