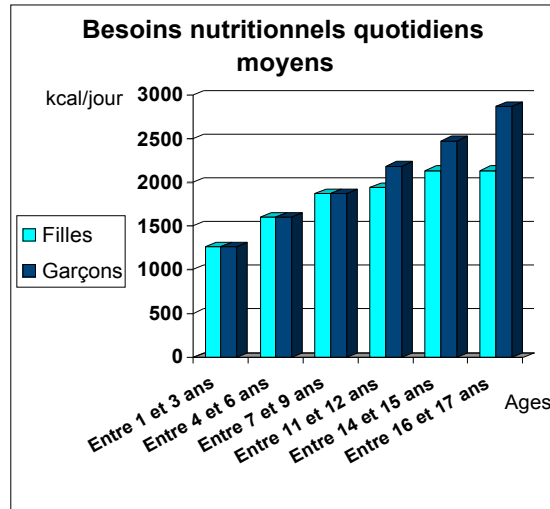
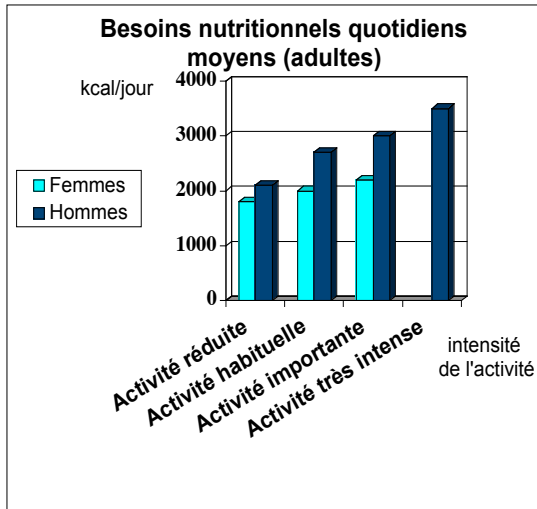
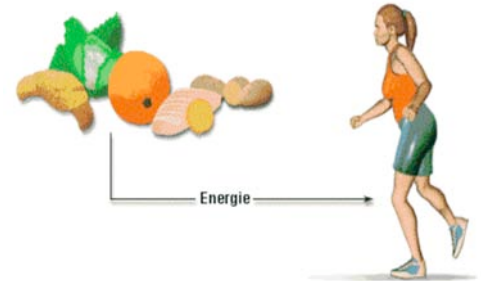


Les calories correspondent à la **dose d'énergie** apportée à notre corps par les aliments. L'apport calorique nécessaire dépend de la dépense énergétique mais aussi de l'âge et du sexe de la personne.



(Source : Muriel Finetin, diététicienne)

La sédentarité est la cause majeure du déséquilibre constaté entre les apports et les dépenses énergétiques. La population française, et, en particulier, les enfants, bouge beaucoup moins qu'il y a 30 ans.



## Quelques exemples de dépenses énergétiques :




Type d'activité	Dépense énergétique pour 30 min d'activité pour un homme de 70 kg (en calories)
Courir	350
Faire du vélo/monter les escaliers/nager	300
Danser rapidement	200
Passer la tondeuse	160
Pêcher/jardiner/marcher	140
Passer l'aspirateur	100
Faire la vaisselle	90
Faire son lit	70
Regarder la télé assis/conduire	35
Regarder la télé couché/dormir	30

(Source : Alimentation et précarité n°4, 1999)

En France, l'évolution de la consommation alimentaire des enfants est nette. Le fast food, le grignotage devant la télévision, l'accès non contrôlé aux boissons sucrées, entre autres, sont à l'origine d'un apport énergétique quotidien trop important.

Pour obtenir l'équilibre souhaité, il faut donc associer l'augmentation de l'activité physique et des conseils diététiques adaptés à chaque cas.

## Quelques exemples de valeurs énergétiques :

Aliment	Glucides (équivalent en morceaux de sucres)	Lipides	Protéines (100g)	Calories (kcal)
				
Pain au chocolat de 70 g	7	2	1/4	285
Barre chocolatée de 50 g	7	1		230
33 cl de sodas	7			140
Yaourt aux fruits de 125 g	4	1/4	1/4	120
Cheese burger	6	2	1	315

(Source : Le Point, Aude Rigoir-Louvel)