

DIETETIQUE DU SPORTIF - Licence STAPS
EXAMEN TERMINAL - SESSION d'Avril 2019

Sujet: (2h). (Attention : seule la consultation des tables de composition des aliments est autorisée)

I: 1.1/ Quelles définitions Randoïn (1937) et Le Guide Alimentaire du Bénin donnent de l'alimentation équilibrée et quelles sont leurs force et faiblesses ? (8 pts);

II: La phase finale des Jeux Régionaux du Bénin s'est déroulée au mois de novembre 2018 à Lokossa. La finale du football a opposé les équipes de Bohicon et de Tanguiéta représentant respectivement les départements du Zou et de l'Atacora. Le menu ci-dessous rend compte des aliments (et leur poids moyen) consommés par joueur de l'équipe de Bohicon le jour du match joué à 16 h 30. On vous demande de:

2.1- dire si le menu est qualitativement équilibré, comment l'améliorer au besoin (4 pts);

2.2- calculer l'apport énergétique total de la ration et apprécier sa répartition sur les trois repas. (8 pts).

Menu consommé :

Petit déjeuner: Pain 110 g, Lait 58,8 g, Sucre 27,9 g, Beurre 16,6 g, eau 0,35 cL

Déjeuner: Atassi 330 g, Sauce (dja) 125 g, Poulet 68,5 g, Gari (117,5 g, eau 50 cL

Dîner: Pâte (wô) 420 g, Poisson 70 g, Sauce (dja) 90 g, Mansounou 125 g, eau 50 cL

DIETETIQUE DU SPORTIF - Licence STAPS
EXAMEN TERMINAL - SESSION d'Avril 2019

Sujet: (2h). (Attention : seule la consultation des tables de composition des aliments est autorisée)

I: 1.1/ Quelles définitions Randoïn (1937) et Le Guide Alimentaire du Bénin donnent de l'alimentation équilibrée et quelles sont leurs force et faiblesses ? (8 pts);

II: La phase finale des Jeux Régionaux du Bénin s'est déroulée au mois de novembre 2018 à Lokossa. La finale du football a opposé les équipes de Bohicon et de Tanguiéta représentant respectivement les départements du Zou et de l'Atacora. Le menu ci-dessous rend compte des aliments (et leur poids moyen) consommés par joueur de l'équipe de Bohicon le jour du match joué à 16 h 30. On vous demande de:

2.1- dire si le menu est qualitativement équilibré, comment l'améliorer au besoin (4 pts);

2.2- calculer l'apport énergétique total de la ration et apprécier sa répartition sur les trois repas. (8 pts).

Menu consommé :

Petit déjeuner: Pain 110 g, Lait 58,8 g, Sucre 27,9 g, Beurre 16,6 g, eau 0,35 cL

Déjeuner: Atassi 330 g, Sauce (dja) 125 g, Poulet 68,5 g, Gari (117,5 g, eau 50 cL

Dîner: Pâte (wô) 420 g, Poisson 70 g, Sauce (dja) 90 g, Mansounou 125 g, eau 50 cL

