



**UC 90.001**  
Unité centrale  
Zentral-einheit  
Central unit



**MK 90.000**  
Lecteur-écrivain  
de programmes  
Program Recorder  
Program recorder



**EM 90.018**  
Extension mémoire  
Speichererweiterungsmodul  
Memory module

**CC 90.232**  
Contrôleur de communication  
Adapter  
Communication interface

**CJ 90.101**  
Contrôleur de jeux  
Spielmodul  
Game controller



**PR 90.040**  
Imprimante thermique  
Thermo-Drucker  
Thermographic printer



**CU 90.715**  
Lecteur de disquettes  
Contrôleur de disquettes  
Disketten-Station  
Disketten-Controller  
Diskette drive  
Diskette controller



**PR 90.080**  
Imprimante à impact  
Matrixdrucker  
Impact printer



**UD 90.070**  
Lecteur de disquettes  
Disketten-Station  
Diskette drive



**MB 90.001**  
Cartouche Basic



● **Système minimum**

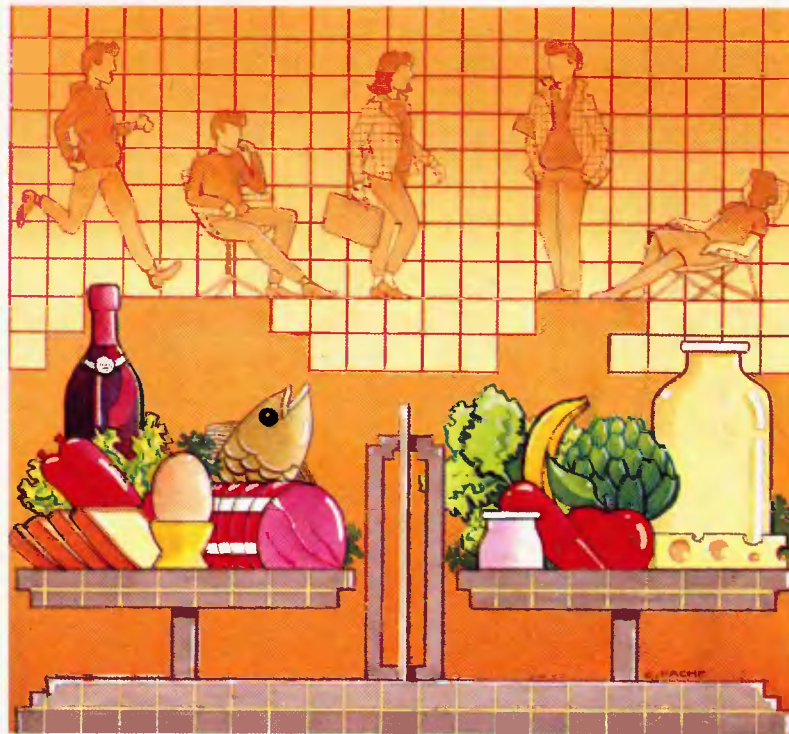
**DIETETIQUE**

Tout en vous distrayant, vous assimilez les principes fondamentaux de la diététique, vous calculez vos besoins en fonction de vos caractéristiques physiques et de vos activités. Composez à loisirs vos menus équilibrés, le micro-didact vous aide à manger mieux pour mieux vivre.



De cette notice, cassette ou cartouche protégée par ©, toute reproduction directe ou indirecte, par quelque moyen que ce soit : électronique, électrique, magnétique, optique laser, acoustique, impression, ou toutes autres technologies similaires existantes ou à venir est strictement interdite sous peine de poursuite.  
Copyright © 1983 by VIFI INTERNATIONAL  
17 rue d'Uzès 75002 PARIS  
Composition, photographie, impression  
SEDAG - 5 rue de Pontoise - 75005 PARIS

**COLLECTION VIFI-SCIENCES**



**DIETETIQUE**  
**JACQUES MATEOS**

41.1201






Connectez le micro-ordinateur :  
 – à votre téléviseur;  
 – au lecteur de programmes.  
 Mettez la cartouche BASIC dans son logement.  
 Branchez les 3 appareils sur 220 V.



Mettez sous tension :  
 – le téléviseur;  
 – le TO 7 (interrupteur en bas à droite du clavier). Le témoin lumineux rouge s'allume.  
 Vous avez à l'écran le «menu» initial.



Si le microdidact utilise le crayon optique, appuyez sur la touche  du clavier et réglez le crayon. (Si le crayon optique ne réagit pas, augmentez le niveau de luminosité de votre téléviseur).



Introduisez la cassette dans votre lecteur de programmes.  
 Mettez le compteur à zéro.



Appuyez sur la touche  du lecteur pour la mettre en mode «lecture».




Pour charger le programme, tapez la touche  du clavier, ou pointez l'écran avec le crayon optique.




## DIETETIQUE

JACQUES MATEOS

**Comment choisir :** lorsque vous avez le choix entre plusieurs possibilités, tapez le numéro correspondant à votre choix.

exemple : 

si vous voulez des explications, tapez .

**Comment répondre :** quand une question vous est posée, tapez la réponse. Si vous faites une erreur, appuyez sur la touche . Corrigez votre erreur et confirmez votre réponse en tapant sur **ENTREE**.

**Comment s'arrêter :** lorsque vous désirez interrompre un exercice en cours, appuyez sur la touche **R.A.Z.**



chaque fois que vous voyez ce dessin, appuyez sur la touche **ENTREE** pour passer à la suite.



l'apparition, sur l'écran de ce dessin, indique que vos réponses peuvent être données avec le crayon optique.

L'apparition sur l'écran d'un ou plusieurs des symboles suivants vous permet de travailler et de jouer comme vous l'entendez :



pour passer à la suite;



pour recommencer ce que vous venez de faire;



pour refaire l'étape précédente;



pour "sauter" à l'étape suivante.

|  | Page      |
|--|-----------|
| <i>Introduction</i>                              |           |
| <b>ATTEINDRE SON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE</b> _____ | <b>5</b>  |
| L'organisme est un moteur... _____               | 5         |
| Des nutriments, pour quoi faire ? _____          | 5         |
| L'eau, les sels minéraux, les vitamines _____    | 7         |
| L'unité énergétique _____                        | 8         |
| Connaître ses besoins d'énergie _____            | 8         |
| <b>SAVOIR CE QU'ON MANGE</b> _____               | <b>12</b> |
| Le groupe 1 _____                                | 12        |
| Le groupe 2 _____                                | 13        |
| Le groupe 3 _____                                | 13        |
| Le groupe 4 _____                                | 14        |
| Les groupes 5 et 6 _____                         | 14        |
| <b>A VOUS DE JOUER !</b> _____                   | <b>16</b> |
| Présentation du micro-didact _____               | 16        |
| Trouvez l'équilibre ! _____                      | 17        |
| Au menu aujourd'hui... _____                     | 22        |
| Savez-vous combien mesure... ? _____             | 29        |
| <b>ANNEXE</b> _____                              | <b>31</b> |

## Introduction

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, diététique n'est pas synonyme de diète. Avoir une bonne alimentation, c'est manger en fonction de ses besoins : ni plus, ni moins, ni trop salé, ni trop sucré...

La diététique concerne tous ceux qui veulent garder la forme plus longtemps... Elle tient en quelques règles simples ; pourtant, ce n'est pas une science dite exacte. Deux individus ayant les mêmes caractéristiques physiques (poids, taille, âge, etc.) n'auront pas obligatoirement les mêmes réactions physiologiques. Les calculs utilisés en diététique sont donc établis à partir de moyennes et il faut tenir compte d'une certaine marge d'erreur.

VOUS TROUVEREZ DANS CE MICRO-DIDACT un rappel des principales notions et des grandes règles de la diététique ; vous passerez ensuite à la pratique en composant un menu adapté à vos besoins, ce qui vous permettra à coup sûr d'ébaucher une ligne de conduite salubre tout en demeurant une fine fourchette.

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE NOTICE :

- UN COMPLÈMENT à la partie théorique du micro-didact ;
- LE MODE D'EMPLOI du micro-didact.



## ATTEINDRE SON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

### L'ORGANISME EST UN MOTEUR, SACHEZ L'ENTREtenir !

Pour vous permettre de "fonctionner à plein régime", votre organisme a besoin d'être entretenu.

Il doit assurer la croissance harmonieuse du corps, lutter contre son usure et le réparer le cas échéant ; il produit l'énergie dont vous avez besoin pour fournir un effort et agit comme un thermostat pour maintenir votre température intérieure à 37°C (c'est lui qui vous permet de lutter contre le froid ou le chaud). Enfin, votre organisme vous débarrasse de tous les déchets et les toxines.

Pour lui permettre de bien "travailler" et de "vous mener" loin, vous devez lui fournir les éléments nécessaires :

- les nutriments (protides, glucides, lipides) ;
- l'eau ;
- le sel ;
- les vitamines.

### DES NUTRIMENTS, POUR QUOI FAIRE ?

#### Les protides

Appelés aussi protéines, ils constituent la matière première à partir de laquelle l'organisme assure sa croissance et répare son usure car ils contribuent à la reproduction des cellules vivantes.

Il existe deux sortes de protides :

- les protéines animales dans le lait, les produits laitiers, les œufs, les viandes, les poissons, les volailles ;
- les protéines végétales dans les céréales, les légumes, etc.

Il convient de noter que l'organisme utilise mieux les protéines animales que végétales.

Le micro-didact "DIÉTÉTIQUE" comptabilise en bloc les protéines d'origine animale et végétale.



## Les glucides

Ils sont appelés hydrates de carbone mais communément ils sont associés à tous les sucres. La plus grande partie est transformée en graisse et stockée sous la peau dans les tissus adipeux. C'est pour cela qu'ils sont libérés facilement lorsque l'organisme a besoin d'un apport instantané d'énergie.

Pour certains aliments la teneur en sucre est évidente mais pour d'autres, elle l'est beaucoup moins : méfiez-vous des sucres cachés !

*Saviez-vous que :*

100 g de : ont une teneur en sucre de :

|                  |            |
|------------------|------------|
| confiture        | 70 g       |
| chocolat au lait | 60 g       |
| sorbet           | 30 g       |
| riz              | 77 g       |
| haricots secs    | 60 g       |
| pain             | 55 g       |
| pâtes            | 77 g       |
| biscottes        | 75 g       |
| cacahuètes       | 25 g       |
| pommes de terre  | 20 g       |
| lait             | 47 g/litre |

vins cuits et jus de fruits jusqu'à 200 g/litre.



## Les lipides

Ils constituent toutes les sortes de corps gras. Il en existe trois grandes sortes :

- les huiles végétales (olive, maïs, tournesol...)
- les graisses végétales (noix de coco, palme...)
- les graisses animales (beurre, suif, saindoux)

En outre, il ne faut pas oublier ceux contenus dans les viandes !

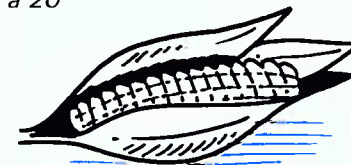
Les lipides sont emmagasinés dans les tissus gras puis libérés dans le sang et répartis dans les différents tissus suivant les besoins en énergie.

Ils ont aussi un autre rôle important puisqu'ils servent à transporter les vitamines.

*Comme pour les sucres, certaines graisses se dissimulent sournoisement !*

pour 100 g de lipides en grammes

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| noix, noisettes          | 60      |
| cajou, amandes           | 50      |
| saucisson                | 35 à 50 |
| crème fraîche, chantilly | 30      |
| pâtisserie, glace        | 10 à 20 |



## L'EAU, LES SELS MINÉRAUX, LES VITAMINES: LES CATALYSEURS.

Lorsque l'un de ces trois éléments manque à l'organisme, il s'en trouve déséquilibré ; les réactions à l'intérieur du corps ne se font plus correctement, des carences apparaissent.

L'eau sert à véhiculer les déchets et les toxines. Votre organisme contient 65 % d'eau ; l'apport minimal pour un adulte ne doit pas être inférieur à un litre par jour.

**Les sels minéraux** : le plus connu des sels minéraux est le calcium qui joue un rôle fondamental dans la constitution des os. Il est donc particulièrement important pour les enfants. On le trouve dans tous les aliments mais surtout dans les laitages, le jaune d'œuf et les fruits secs.

**Les vitamines** : elles sont indispensables à la vie car elles aident aux réactions chimiques à l'intérieur du corps. Sous les climats tempérés les besoins en vitamines sont comblés SI L'ALIMENTATION EST VARIÉE.

## L'UNITÉ ÉNERGÉTIQUE : Calorie et kilojoule

La calorie fut très longtemps l'unité de mesure énergétique utilisée, en diététique. Depuis 1975 on mesure l'énergie en KILO-JOULE (KJ) pour rester homogène avec l'unité internationale utilisée en physique.

Rappelez-vous :

**1 Calorie = 4,18 kilojoules**

Si vous voulez rester fidèle à la Calorie, divisez par 4 le nombre de Kilojoules, vous obtiendrez ainsi approximativement mais rapidement le nombre de Calories équivalent.

## CONNAÎTRE SES BESOINS D'ÉNERGIE

Pour assurer son rôle de moteur, l'organisme a besoin d'énergie. Cette énergie lui est fournie par les nutriments :

- les lipides libèrent 38 kJ par gramme
- les protéides et les glucides libèrent 17 kJ par gramme.

Une des règles fondamentales de la diététique est de respecter les besoins de son organisme. Pour ne pas le sous-alimenter ou le sur-alimenter, il faut déterminer la quantité d'énergie qui lui est nécessaire et suffisante. Pour cela deux paramètres doivent être connus :

*le métabolisme de base et le métabolisme d'activité.*

### Le métabolisme de base (MB) :

C'est l'énergie dont vous auriez besoin si vous restiez couché pendant 24 heures.

Pour 24 heures le calcul du métabolisme de base, exprimé en Kilojoule, est donné par la formule :

$$MB = 100 \times C \times \text{surface corporelle (SC)}$$

• **C** : est un coefficient qui varie en fonction de l'âge.

|                |        |
|----------------|--------|
| 10 à 15 ans    | C = 45 |
| 15 à 20 ans    | C = 40 |
| 20 à 60 ans    | C = 35 |
| plus de 60 ans | C = 30 |

• **SC** : la surface corporelle d'un individu se mesure en m<sup>2</sup> à partir de son poids (P) exprimé en kilogrammes et de sa taille (T) exprimée en mètres.

$$SC = 0,2 \times P^{0,4} \times T^{0,7}$$

Mais le métabolisme de base varie aussi selon le sexe ou selon certaines situations particulières (climatiques par exemple).

Le métabolisme de base de la femme est 10 % inférieur à celui d'un homme de même âge, même poids et même taille.

Si la femme est enceinte ou si elle allaite, son métabolisme sera plus important :

en cas de grossesse, le métabolisme de la femme est de

$$MB - 10 \% MB + 2500 \text{ kJ}$$

en cas d'allaitement, le métabolisme de la femme est de

$$MB - 10 \% MB + 3000 \text{ kJ}$$

### Le métabolisme d'activité (MA) :

c'est l'énergie nécessaire pour fournir des efforts.

Trois grandes sortes d'activité sont distinguées dans le micro-didact :

– l'**activité sédentaire** correspond aux heures de bureau, au temps des repas, à une activité intellectuelle...

– l'**activité moyenne** est déterminée par un léger effort physique. Elle correspond aux heures de transport en commun, au travail debout, à la marche...

– l'**activité soutenue** se rapporte à tous les moments où un effort physique plus important est demandé : sport (entraînement), montée des escaliers...

*Remarque : 1 heure de travail de force ou de sport de compétition peut être assimilée à 2 heures d'activité soutenue.*

Le métabolisme d'activité exprimé en Kilojoules s'obtient par la formule :

$$MA = (210 \times HS) + (420 \times HM) + (840 \times HT)$$

- **HS** : nombre d'heures "d'activité sédentaire"
- **HM** : nombre d'heures "d'activité moyenne"
- **HT** : nombre d'heures "d'activité soutenue".

## Les besoins énergétiques

Pour calculer ses besoins énergétiques, il suffit d'ajouter son métabolisme de base et son métabolisme d'activité (MB + MA).

Mais attention, la formule n'est pas absolument rigoureuse. Il est important de savoir que dans certains cas, les besoins de deux individus ayant les mêmes caractéristiques physiques et les mêmes activités, peuvent varier de 30 % !

Les résultats obtenus par ces calculs sont d'autant plus indicatifs et non rigoureux, qu'il est difficile de quantifier exactement les activités d'une journée.

C'est pourquoi, il faut raisonner en terme de moyenne et non en valeurs exactes.

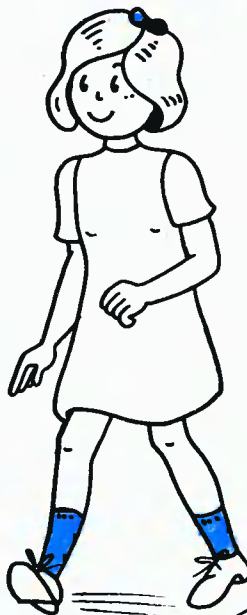
Énergie nécessaire dans certains cas :



250 kJ/heure  
*(ici le métabolisme d'activité est nul)*



500 kJ/heure



700 kJ/heure



1100 kJ/heure



2000 kJ/heure

# SAVOIR CE QU'ON MANGE

Aucun aliment n'est déconseillé.

Il faut manger de tout en respectant l'équilibre entre les apports et les besoins. Les aliments sont classés suivant leur contenu en six groupes.

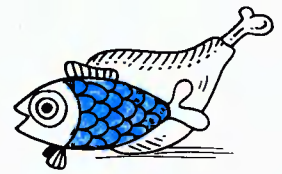
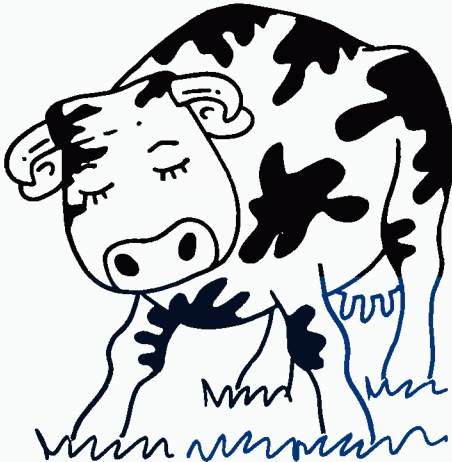
Il est donc possible et recommandé de garder l'équilibre tout en variant ses menus.

## GRUPE 1

| Les aliments                        | les apports                               |
|-------------------------------------|---|
| le lait, les fromages, les laitages | - riches en protides, glucides et lipides |

Le lait est riche en calcium. Ses protéines sont proches des protéines humaines. C'est l'aliment de croissance par excellence.

La consommation quotidienne des aliments du groupe 1 est indispensable, compte tenu de leurs apports en nutriments et en vitamines.



## GRUPE 2

| les aliments | les apports   |
|--------------|---|
| les viandes  | - riches en protéines et lipides<br>- pauvres en vitamines et sels minéraux.                            |
| les œufs     | - équivalents à la viande   |
| les poissons | - riches en protéines et en phosphore.<br>- beaucoup moins gras que la viande.<br>- quelques vitamines. |

*Remarques : en tant que source de protides, 1/2 litre de lait équivaut à 100 g de viande ou 100 g de poisson ou 2 gros œufs.*

*Il faut remarquer que le lait peut remplacer la viande grâce à son apport en protéines, mais que la réciproque n'est pas vraie car le lait est le seul de ces 3 aliments à être riche en calcium, ce qui contribue à la formation des os.*



## GRUPE 3

| les aliments   | les apports   |
|----------------|---|
| les corps gras | - principalement des lipides un peu de protides dans le beurre et les graisses animales (saindoux, lard...)<br>- aucun glucide.<br>- une vitamine : la vitamine A dans le beurre. |

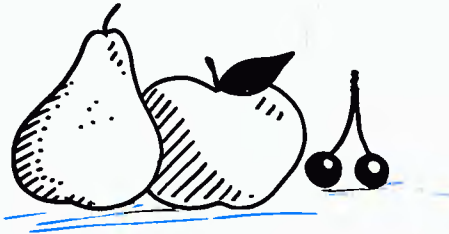
*Remarque : la présence de vitamine A dans le beurre fait de ce corps gras un aliment essentiel aux organismes en croissance. En France, la loi interdit d'ajouter des vitamines dans la margarine.*





#### GROUPE 4

| les aliments        | les apports   |
|---------------------|---|
| les féculents       | - riches en glucides. Un peu de protéines, très peu de sels minéraux et de vitamines. |
| les produits sucrés | - peu de protéines, quasiment nul en vitamines et en sels minéraux.                   |



#### GROUPES 5 ET 6

Ces deux groupes correspondent aux fruits et légumes. Les aliments sont frais dans le groupe 5 et secs dans le groupe 6.

| les aliments                | les apports  |
|-----------------------------|--|
| les fruits et légumes frais | - peu énergétiques. Ils contiennent 90 % d'eau.<br>- quantité importante de sels minéraux et de vitamines. |

*Remarque : les fruits et légumes contiennent beaucoup de fibres, ce qui facilite le transit intestinal.*



#### Les effets de la cuisson

Lorsque vous faites cuire des fruits ou des légumes la valeur énergétique reste sensiblement la même. Il faut cependant savoir que :

- la teneur en eau diminue et les substances passent dans le liquide. Les aliments garderont plus leurs substances s'ils sont cuits à la vapeur ;
- les aliments cuits perdent du volume ; les quantités consommées sont donc généralement plus importantes ;
- les fibres sont modifiées ; elles sont plus assimilables par les sucs digestifs, ce qui facilite la digestion.

# A VOUS DE JOUER !

## PRÉSENTATION DU MICRO-DIDACT

DIÉTÉTIQUE présente un aspect théorique et un aspect pratique.

- Vous trouverez sur le plan théorique un rappel des notions suivantes :

### LES BESOINS :

- rôle des nutriments, des sels minéraux, des vitamines et de l'eau ;
- l'unité énergétique ;
- la répartition des besoins de l'organisme.

### LES MÉTABOLISMES :

- la variation du métabolisme de base en fonction de quatre paramètres : âge, poids et taille, sexe.
- Calcul de votre propre métabolisme de base.
- le métabolisme d'activité

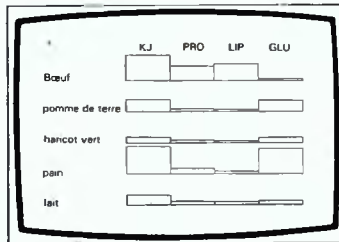
### LES ALIMENTS :

- les groupes d'aliments
- les apports

Ces points essentiels sont souvent visualisés par des graphiques, ce qui permet de les assimiler plus facilement.

#### exemple :

Vous comparerez d'un seul coup d'œil, pour les principaux aliments, les quantités de lipides, protides et glucides contenus dans 100 g (pour les solides) ou 10 cl (pour les liquides).



(Pour toute les manipulations concernant cette partie théorique du programme, consultez le chapitre : "Ce qu'il faut savoir pour commencer" page 2).

- Vous pouvez ainsi aborder sans problèmes, tous les termes ayant été expliqués, la partie pratique du micro-didact dans laquelle vous devez composer un menu adapté à vos besoins. (vous trouverez dans les paragraphes suivants le mode d'emploi).

## TROUVEZ L'ÉQUILIBRE !

Remarque : il n'est pas nécessaire de connaître son métabolisme de base pour aborder la partie pratique du micro-didact : l'ordinateur peut, si vous le souhaitez, le calculer pour vous !

### • votre fiche signalétique

– vous donnez, ou vous faites calculer par l'ordinateur, votre métabolisme de base.

Attention ! lorsque l'ordinateur vous demande votre taille, répondez en centimètres. Ne trichez pas pour le poids (en kilogrammes) ou l'âge, l'ordinateur sait rester discret !

– vous confirmez CHAQUE RÉPONSE en appuyant sur **ENTRÉE**.

ou vous corrigez à l'aide de la touche **↑ ↓** (voir page 2 : "ce qu'il faut savoir pour commencer") ; le nombre s'efface complètement, vous pouvez recommencer.

– calculez votre métabolisme d'activité en donnant une moyenne journalière de vos activités.

Au départ, le tableau indique 24 h de sommeil.

A chaque fois que vous introduisez un nombre, vous devez appuyer sur la touche **ENTRÉE** et vous observez que le temps de sommeil s'en trouve diminué.

calcul du MÉTABOLISME D'ACTIVITÉ

Indiquez le nombre d'heures que vous passez quotidiennement dans les activités suivantes :

|            |           |
|------------|-----------|
| Sédentaire | 8         |
| Moyenne    | 0         |
| Soutenue   | 0         |
| Sommeil    | 16 heures |

Si à la fin, les chiffres ne vous paraissent pas cohérents (il vous reste trop ou pas assez d'heures de sommeil), utilisez la touche **EFF** et recommencez.

Sinon, confirmez en tapant sur **ENTRÉE**

**Attention :** il existe quelques limites concernant vos réponses.

L'ordinateur prend en compte :

la **taille** si elle est comprise entre 100 et 230 cm

le **poids** s'il se situe entre 20 et 140 kg

l'**âge** s'il est compris entre 8 et 99 ans.

Seules les femmes entre 16 et 50 ans auront à répondre aux questions sur la *grossesse et l'allaitement*.

En revanche, l'ordinateur ne vérifie pas la cohérence entre toutes ces variables. Vous pouvez très bien mesurer 2 m et peser 30 kg, la machine effectuera ses calculs sans commentaire !

Lorsque toutes vos réponses sont données, l'ordinateur indique vos besoins, c'est-à-dire :

- la ration énergétique en KJ ;
- le nombre de grammes de protides, lipides et glucides que vous devez absorber pendant 24 heures (il s'agit d'un nombre théorique moyen).

• **Le tableau des "quatre vérités" :**

Vos besoins sont maintenant déterminés, vous allez calculer et équilibrer vos rations journalières.

Vos besoins maximum  
Vos besoins minimum

|                            | (KJ)                 | PRO (g)              | LIP (g)              | GLU (g)              |
|----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| BESOINS :<br>MAX<br>MIN    |                      |                      |                      |                      |
| BOEUF-MOUTON<br>Pour 100 g | 1050                 | 17                   | 20                   | 1                    |
| VOTRE RATION               | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Le fichier des aliments

QUANTITÉ CHOISIE ?

L'ordinateur affiche votre ration journalière au fur et à mesure que vous composez votre menu.

Indiquez la quantité que vous consommez quotidiennement pour l'aliment inscrit sur l'écran (ici : BOEUF-MOUTON)

Dans le tableau qui se dessine sur votre écran vous pouvez lire :

– **Vos besoins.** Ils apparaissent dans une "fourchette" puisqu'il s'agit de raisonner en moyenne (résultats du calcul de vos besoins + ou - 5 %).

– **Le fichier des aliments.** Dans le compteur situé au dessous de vos besoins, vous faites défiler le nom des aliments en actionnant sur les touches

**↑** pour monter dans la liste

**↓** pour descendre dans la liste

Les apports de chaque aliment sont rappelés dans le tableau. La liste se compose de 68 noms auxquels vous pouvez rattacher tous ceux de la même famille (voir paragraphe : "AU MENU AUJOURD'HUI..." page 22)

— La dernière ligne du tableau affiche **vos** rations. Indiquez en grammes en centilitres ou par unité (comme il est précisé sous le nom de l'aliment), votre consommation journalière. Vous pouvez modifier si nécessaire la quantité en utilisant la touche **←**. Vous appuyez sur la touche **ENTREE** ; l'ordinateur calcule automatiquement les apports totaux. Vous pouvez encore corriger la quantité en la retapant.

exemples :

vous mangez 150 g de bœuf par jour. Faites apparaître "bœuf" dans le compteur, tapez 150.

|                  |     | PRU (g) | LIP (g) | GLU (g) |
|------------------|-----|---------|---------|---------|
| BESOINS          | MAX | 5170    | 43      | 170     |
|                  | MIN | 4678    | 39      | 154     |
| BOEUF MOUTON     |     |         |         |         |
| Pour 100 g       |     | 1050    | 17      | 20      |
| VOTRE RATION     |     | 0       | 0       | 0       |
| QUANTITE CHOISIE |     | 150     |         |         |

Appuyez sur **ENTREE**. L'ordinateur affiche votre ration en protéides, lipides, glucides, et l'apport en kilojoules.

|                  |     | PRU (g) | LIP (g) | GLU (g) |
|------------------|-----|---------|---------|---------|
| BESOINS          | MAX | 5170    | 43      | 170     |
|                  | MIN | 4678    | 39      | 154     |
| BOEUF MOUTON     |     |         |         |         |
| Pour 100 g       |     | 1050    | 17      | 20      |
| VOTRE RATION     |     | 1575    | 26      | 20      |
| QUANTITE CHOISIE |     | 150     |         |         |

Attention ! Si votre ration devient démesurée vous verrez s'afficher dans le tableau # # # . Il vous suffit de revenir à des quantités normales pour reprendre vos calculs et continuer votre menu.

Remarque : pour vous aider à composer votre menu, consultez la liste des aliments (voir "Au menu aujourd'hui..." page 22) ainsi que le paragraphe sur les contenances usuelles : "Savez-vous combien mesure..." page 29

Pour des raisons de facilité, vous devez établir votre consommation pour 24 heures. Il faut donc prendre en compte les 3 repas normaux, n'oubliez pas le petit déjeuner ! Cependant il faut considérer qu'il s'agit d'une moyenne : vous pouvez ainsi ne pas manger de fruits pendant 24 heures et compenser les jours suivants.

### • Interprétation du tableau

— Il existe trois couleurs de fond dans le tableau : le ROUGE indique que vous avez dépassé vos besoins. le MAUVE signifie que vos besoins sont satisfaits. le BLEU indique que vous n'avez pas encore comblé vos besoins. Votre objectif est de faire apparaître toutes les valeurs de votre ration en MAUVE.

### • Modifications

— si vous désirez changer une (ou plusieurs) quantité pour équilibrer votre menu :

Recherchez dans le fichier l'aliment dont vous voulez modifier la ration (ex. : œuf) ;

|                  |     | PRU (g) | LIP (g) | GLU (g) |
|------------------|-----|---------|---------|---------|
| BESOINS          | MAX | 5170    | 43      | 170     |
|                  | MIN | 4678    | 39      | 154     |
| ŒUFS             |     |         |         |         |
| Pour un œuf      |     | 340     | 7       | 6       |
| VOTRE RATION     |     | 2255    | 40      | 42      |
| QUANTITE CHOISIE |     | 2       |         |         |

Tapez la nouvelle quantité (ex. : 1 au lieu de 2). Les calculs sont réajustés par l'ordinateur lorsque vous appuyez sur **ENTREE**

|                  |     | PRU (g) | LIP (g) | GLU (g) |
|------------------|-----|---------|---------|---------|
| BESOINS          | MAX | 5170    | 43      | 170     |
|                  | MIN | 4678    | 39      | 154     |
| ŒUFS             |     |         |         |         |
| Pour un œuf      |     | 340     | 7       | 6       |
| VOTRE RATION     |     | 1918    | 33      | 36      |
| QUANTITE CHOISIE |     | 1       |         |         |

– En appuyant sur la touche **RAZ**, l'ordinateur vous confirme si votre alimentation journalière est équilibrée ou non.  
 Vous passez à la suite, en appuyant sur la touche **ENTREE** l'ordinateur vous propose

- 1 pour continuer
- 2 pour recommencer
- 3 pour arrêter

Si vous tapez

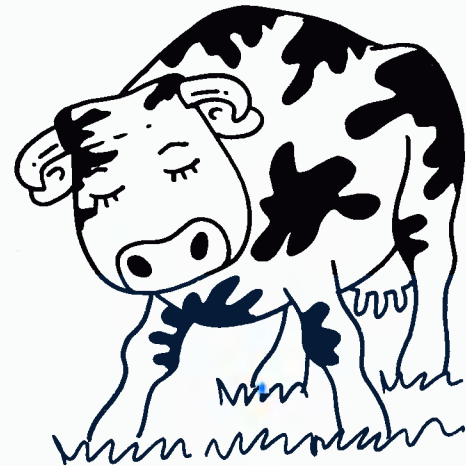
- 1 vous reprenez le calcul de votre ration là où vous vous étiez arrêté.
- 2 vous recommencez le programme à partir du calcul du métabolisme de base.
- 3 vous abandonnez le programme.

**“AU MENU AUJOURD’HUI...”**

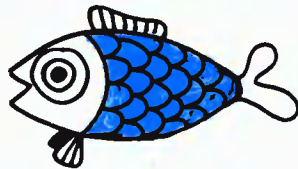
Vous pouvez faire défiler dans le tableau 68 aliments (boissons comprises) que vous trouvez dans l'ordre suivant :

- LES VIANDES ET LES ABATS
- LES PRODUITS DE LA MER
- LES OEUFS
- LES PRODUITS LAITIERS
- LES CÉRÉALES ET LEURS DÉRIVÉS
- LES LÉGUMES FRAIS ET LES LÉGUMES SECS
- LES FRUITS FRAIS ET LES FRUITS SECS
- LES CORPS GRAS ET LES CONDIMENTS
- LES PRODUITS SUCRÉS
- LES BOISSONS

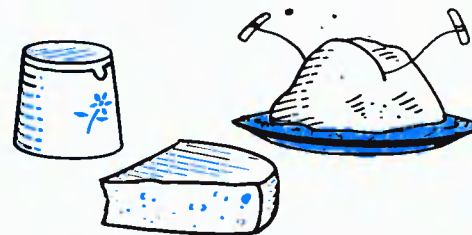
A tous ces aliments vous pouvez associer ceux qui ont des apports équivalents (ils sont indiqués en italique dans la liste ci-dessous).  
**Sauf indications spéciales les valeurs s'entendent pour 100 g d'aliment.**



| viandes et abats | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|------------------|------------|----------|---------|----------|
| BOEUF-MOUTON     | 1050       | 17       | 20      | 1        |
| CHEVAL           | 460        | 21       | 2       | 1        |
| VEAU             | 710        | 19       | 10      | 1        |
| PORC (gras)      | 1220       | 16       | 25      | 1        |
| JAMBON (gras)    | 1250       | 22       | 22      | 0        |
| CHARCUTERIE      | 1700       | 15       | 40      | 0        |
| CERVELLE         | 500        | 10       | 9       | 1        |
| LANGUE           | 520        | 18       | 5       | 1        |
| LAPIN            | 830        | 22       | 14      | 0        |
| POULET-CANARD    | 630        | 21       | 8       | 0        |

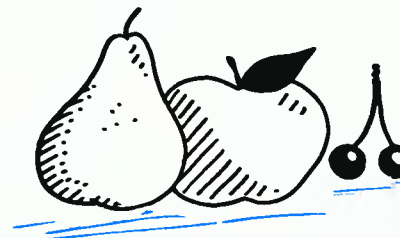


| les produits de la mer  | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|---|------------|----------|---------|----------|
| LIMANDE<br>(= poissons maigres) :<br>poissons plats, aiglefin, merlan, colin,<br>lieu, morue, raie, brochet, etc. | 300        | 16       | 1       | 0        |
| MAQUEREAU<br>(= poissons demi-gras) :<br>hareng, congre, saumon, etc  | 580        | 20       | 7       | 0        |
| THON<br>(= poissons gras) :<br>anguille, saumon fumé, etc.  | 900        | 25       | 13      | 0        |
| COQUILLAGES<br>= moules, coques, pétoncles, coquil-<br>les Saint-Jacques...                                       | 290        | 12       | 1       | 4        |
| CRUSTACÉS<br>= crabes, crevette, homard, lan-<br>gouste, écrevisse, etc.  | 380        | 18       | 2       | 0        |
| OEUF (pour un œuf)  | 340        | 7        | 6       | 0        |



| produits laitiers                | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|----------------------------------|------------|----------|---------|----------|
| LAIT (pour 10 cl)                | 300        | 4        | 4       | 5        |
| YAOURT (pour 10 cl)              | 170        | 3        | 2       | 0        |
| BEURRE<br>= margarine            | 3150       | 1        | 83      | 1        |
| CRÈME                            | 1250       | 3        | 30      | 4        |
| FROMAGE BLANC                    | 500        | 8        | 8       | 4        |
| CAMEMBERT<br>= Brie, Coulommiers | 1300       | 20       | 24      | 4        |
| CHÈVRE                           | 1500       | 25       | 22      | 15       |
| GRUYÈRE                          | 1650       | 28       | 30      | 2        |

| céréales   | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|------------|------------|----------|---------|----------|
| FARINE     | 1430       | 11       | 2       | 71       |
| PAIN       | 1050       | 7        | 1       | 55       |
| BISCUITTES | 1500       | 10       | 2       | 75       |
| PATES      | 1550       | 13       | 1       | 77       |
| RIZ        | 1450       | 8        | 1       | 77       |



| <b>légumes frais et secs</b>                                    | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|---|------------|----------|---------|----------|
| CARDTTES  | 170        | 1        | 0       | 9        |
| CHOUX<br>= chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur | 120        | 2        | 0       | 4        |
| HARICOTS VERTS<br>= oseille, poireau, persil, épinard...        | 150        | 2        | 0       | 7        |
| MELON   | 125        | 1        | 0       | 7        |
| OIGNONS   | 190        | 1        | 0       | 10       |
| PETITS POIS   | 350        | 5        | 1       | 14       |
| POMMES DE TERRE   | 370        | 2        | 0       | 20       |
| FRITES  | 1670       | 5        | 20      | 50       |
| SALADE<br>= laitue, endive, cresson, scarole, pissenlit, mâche  | 125        | 2        | 0       | 4        |
| TOMATES   | 80         | 1        | 0       | 4        |
| LENTILLES<br>= fèves, haricot, pois                             | 1440       | 22       | 2       | 60       |

| <b>fruits frais et secs</b>                                     | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|---|------------|----------|---------|----------|
| BANANES   | 380        | 1        | 1       | 20       |
| CACAHUËTES  | 2340       | 25       | 40      | 25       |
| CHATAIGNES<br>= marron  | 850        | 4        | 3       | 40       |
| FRAISES<br>= framboise, groseille, cassis, mûre...              | 170        | 1        | 1       | 7        |
| NOIX<br>= amandes, noisettes                                    | 2750       | 15       | 60      | 15       |
| OLIVES  | 640        | 2        | 15      | 3        |
| ORANGES<br>= citron, mandarine, pamplemousse                    | 175        | 1        | 0       | 9        |
| PÊCHES<br>= (fruits à noyau) abricot, brugnon, cerise, prune... | 272        | 1        | 0       | 15       |
| PDMMES<br>= poire   | 230        | 1        | 0       | 13       |
| RAISIN  | 340        | 1        | 1       | 17       |
| FRUITS SECS<br>= abricot sec, pruneau, raisin sec...            | 1260       | 3        | 1       | 70       |

| corps gras et condiments | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|--------------------------|------------|----------|---------|----------|
| HUILE (pour 10 cl)       | 3750       | 0        | 99      | 0        |
| MAYONNAISE               | 3760       | 16       | 85      | 1        |
| MOUTARDE                 | 450        | 6        | 5       | 7        |

| produits sucrés | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|-----------------|------------|----------|---------|----------|
| BISCUITS        | 1800       | 6        | 12      | 75       |
| BONBONS         | 1600       | 1        | 0       | 95       |
| CHOCOLAT        | 2200       | 2        | 30      | 60       |
| CONFITURE       | 1170       | 1        | 0       | 70       |
| SUCRE           | 1670       | 0        | 0       | 100      |

| boissons           | kilojoules | protides | lipides | glucides |
|--------------------|------------|----------|---------|----------|
| pour 10 cl         |            |          |         |          |
| BIÈRE-CIDRE (doux) | 170        | 0        | 0       | 4        |
| JUS DE FRUIT       | 200        | 0        | 0       | 12       |
| PORTO              | 670        | 0        | 0       | 14       |
| RHUM               | 1300       | 0        | 0       | 0        |
| SODAS              | 190        | 0        | 0       | 11       |
| VIN                | 300        | 0        | 0       | 0        |

## SAVIEZ-VOUS COMBIEN MESURE... ?

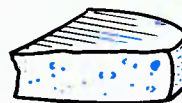
Il est intéressant de connaître quelques contenances usuelles ou le poids moyen de certains aliments. Pour vous aider à bien évaluer vos rations, voici quelques chiffres qui pourront éventuellement vous servir de repère :



(un œuf de poule) = 55 g



(morceau de sucre) = 6 g



(1/4 camembert) = 75 g



(cuillère à soupe) = 12 g de sucre poudre



(petit suisse) = 27 g



(un yaourt) = 120 g = 12 cl





(baguette de pain) = 250 g



(biscotte) = 18 g



(biscuit) = 10 g



(orange) = 170 g



(poire ou pomme) = 120 g



(pêche) = 70 g



(abricot) = 55 g



(pampleousse) = 300 g



(banane) = 90 g



(verre à moutarde) = 18 cl

- DIÉTÉTIQUE** est enregistré deux fois sur chaque face de la cassette et se compose de 4 parties :
- une en-tête
  - DIETIC 1 (Besoins - Métabolisme de base)
  - DIETIC 2 (Métabolisme d'activité - Les aliments) *partie théorique*
  - DIETIC 3 (Calcul d'une ration journalière) *partie pratique*

• Lorsque vous serez familiarisé avec **DIÉTÉTIQUE**, vous pourrez relever le numéro indiqué par le lecteur de programmes, lors du chargement de chacune des parties, et compléter les tableaux ci-dessous :

**face A**

|          | Enregistrement 1 | Enregistrement 2 |
|----------|------------------|------------------|
| ENTET    | .....            | .....            |
| DIETIC 1 | .....            | .....            |
| DIETIC 2 | .....            | .....            |
| DIETIC 3 | .....            | .....            |

**face B**

|          | Enregistrement 3 | Enregistrement 4 |
|----------|------------------|------------------|
| ENTET    | .....            | .....            |
| DIETIC 1 | ××××××××         | .....            |
| DIETIC 2 | ××××××××         | .....            |
| DIETIC 3 | .....            | .....            |

• Pour accéder directement à la partie choisie, positionnez la bande sur le numéro relevé sur le lecteur ; appuyez sur la touche "initialisation programme" et tapez au clavier sur la touche **2** correspondant à : "programme enregistré".

**ATTENTION** : l'accès direct pour DIETIC 1, 2 ou 3 ne peut se faire que si vous utilisez une extension mémoire ; sinon vous devez passer par l'en tête.

Pour éviter des manipulations complexes, chaque micro-didact est enregistré plusieurs fois sur une cassette.

Vous bénéficiez ainsi des avantages suivants :

- vous pouvez accéder plus rapidement au jeu désiré ;
- si vous avez des difficultés lors du chargement d'un des enregistrements, vous disposez des autres enregistrements.

Si un incident survient au cours de la lecture d'un programme, vous pouvez :



soit sortir la cassette du lecteur  
et la mettre sur l'autre face;



soit positionner la bande au début  
de l'enregistrement suivant.

