



# DEVOIR SUR LES NOMBRES ENTIERS ET RATIONNELS



Voici deux articles tirés de la brochure « TOP LE SEL ? STOP le SEL ! ».

## Les articles :

### Premier article

Le sel est très présent dans notre alimentation quotidienne, ce qui fait que nous consommons beaucoup trop de sodium.

**6 g de sel par jour** est le maximum conseillé pour les adultes.

Trop de sodium peut causer de l'hypertension.

Il peut aussi être un facteur de risque pour le cancer de l'estomac et pour l'ostéoporose.

Il est donc très important de **RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SEL** pour limiter son apport en sodium.

Adultes	6 g
11 à 18 ans	4 g
7 à 10 ans	3 g
4 à 6 ans	1,75 g
Bébés et jeunes enfants [0-3 ans]	Le moins possible (environ 0 g)

### Second article

#### EN FAISANT VOS COURSES

Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous désirez acheter pour savoir quelle quantité de sel ils contiennent.

#### ATTENTION :

1 g de sodium correspond à 3 g de sel

Alors n'oubliez pas de multiplier par 3 vos grammes de sodium pour obtenir votre masse de sel



Marc, collégien de 14 ans, a été touché par les articles qu'il a lus et décide de calculer sa consommation en sel pour son déjeuner.

Il note dans le tableau suivant tous les aliments qu'il a consommés et conserve les emballages sur lesquels il entoure les informations utiles.

### Menu de Marc :

Aliments consommés au déjeuner	Un burger
	Une boisson de 250ml
	Un bâtonnet de glace

