

LE VIETNAM



LE VIETNAM EN BREF



Capitale : Hanoï



Continent : Asie du Sud-Est



Climat : tropical humide



UNE JOURNÉE DANS L'ASSIETTE

Repas type d'un enfant (exemple pédagogique)

PETIT-DÉJEUNER

Phở (bouillon, riz, bœuf)



450 kcal

DÉJEUNER

Riz, poisson, légumes



520 kcal

GOÛTER

Fruit frais



110 kcal

DÎNER

Riz, porc, soupe



560 kcal



Total ≈ 1 640 kcal



À RETENIR

Retard de croissance chez les 5-19 ans :

23,4 % (2010) → **14,8 %** (2020), selon l'UNICEF.

Exemple construit à but pédagogique, non représentatif de toutes les familles.