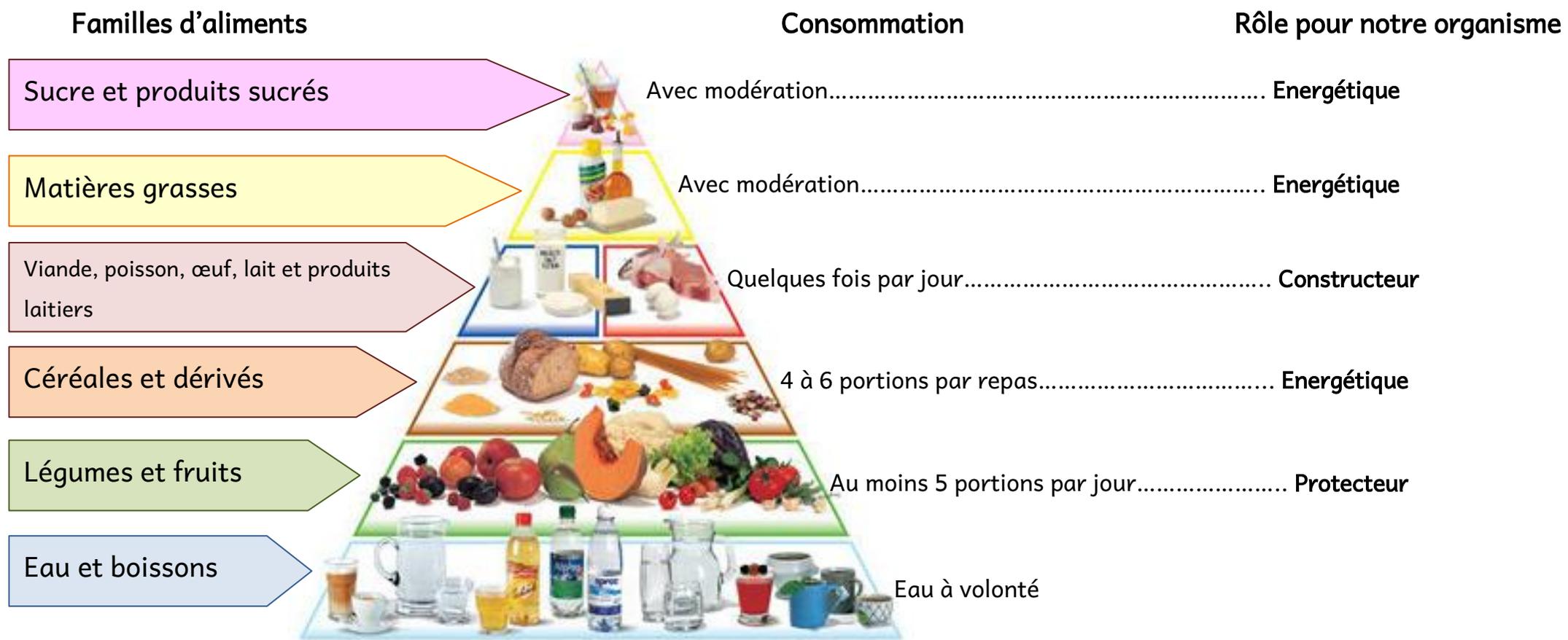


# A quoi ça sert de manger ? (1)



☞ Complète chaque définition avec le rôle des aliments.

| Rôle des aliments | Définitions  |
|-------------------|--|
|                   | assurent la croissance et le renouvellement des cellules   |
|                   | assurent le bon fonctionnement général des cellules et la réalisation des réactions chimiques.   |
|                   | apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement général de notre corps (activités physiques...) |

Tableau comparant les besoins énergétiques par jour en fonction de l'âge et du sexe

| Âge, état et activité      | Besoins énergétiques quotidiens |                  |
|----------------------------|---------------------------------|------------------|
|                            | Homme                           | Femme            |
| Enfants de 1 à 3 ans       | 5 700 kJ                        |                  |
| Adolescents de 13 à 15 ans | 12 100 kJ                       | 10 400 kJ        |
| Adultes                    |                                 |                  |
| - activité faible          | 8 800 kJ                        | 7 500 kJ         |
| - activité moyenne         | 11 300 kJ                       | 8 400 kJ         |
| - activité intense         | 12 500 kJ                       | 9 200 kJ         |
| - grossesse                |                                 | 8 300 à 9 000 kJ |

1) Comment évolue les besoins énergétiques en fonction de l'âge ?

.....

.....

2) Quels sont les paramètres qui font varier les besoins alimentaires des individus ?

.....

.....

## BILAN ÉNERGÉTIQUE



☞ Complète avec les mots suivants : surpoids, organisme,

énergie, dépense, obésité, aliments

L'équilibre alimentaire nécessite que la quantité

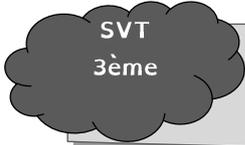
d'..... apportée par les .....

soit égale à la ..... énergétique de notre

.....

Un apport trop important peut entraîner un

....., voire une .....



# A quoi ça sert de manger ? (2)

🖱 **Connecte-toi sur le site** : <https://tinyurl.com/equila>

- 1) Clique sur : **J'ai compris l'avertissement**
- 2) Rentre tes informations personnelles puis clique sur **Saisie terminée**
- 3) Clique sur « suite » jusqu'à arriver sur la page **Calcul du métabolisme de base**

Le métabolisme de base correspond à la dépense d'énergie utilisée par ton corps pour fonctionner en mode « survie ». Le tien est de ..... **kJ**

4) Clique sur « suite » et sélectionne ton type d'activité physique. Enfin clique sur **Saisie terminée**

| Mon métabolisme de base | Dépenses liées à l'activité physique | Mes dépenses énergétiques totales |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ..... kJ                | + ..... kJ                           | = ..... kJ                        |

5) Remplis ensuite le tableau avec ce que tu as mangé hier, par repas : petit déjeuner, déjeuner (le midi), goûter et dîner. Le grignotage correspond à ce que l'on mange en dehors des repas. Puis clique sur **Saisie terminée**

6) Complète la balance avec tes apports et tes besoins.

.....  
.....kJ



Mes apports sont supérieurs/inférieurs/ à peu près égaux à mes besoins.

.....  
.....kJ

7) Ton alimentation a-t-elle été équilibrée hier ? Explique pourquoi.

.....

.....

.....