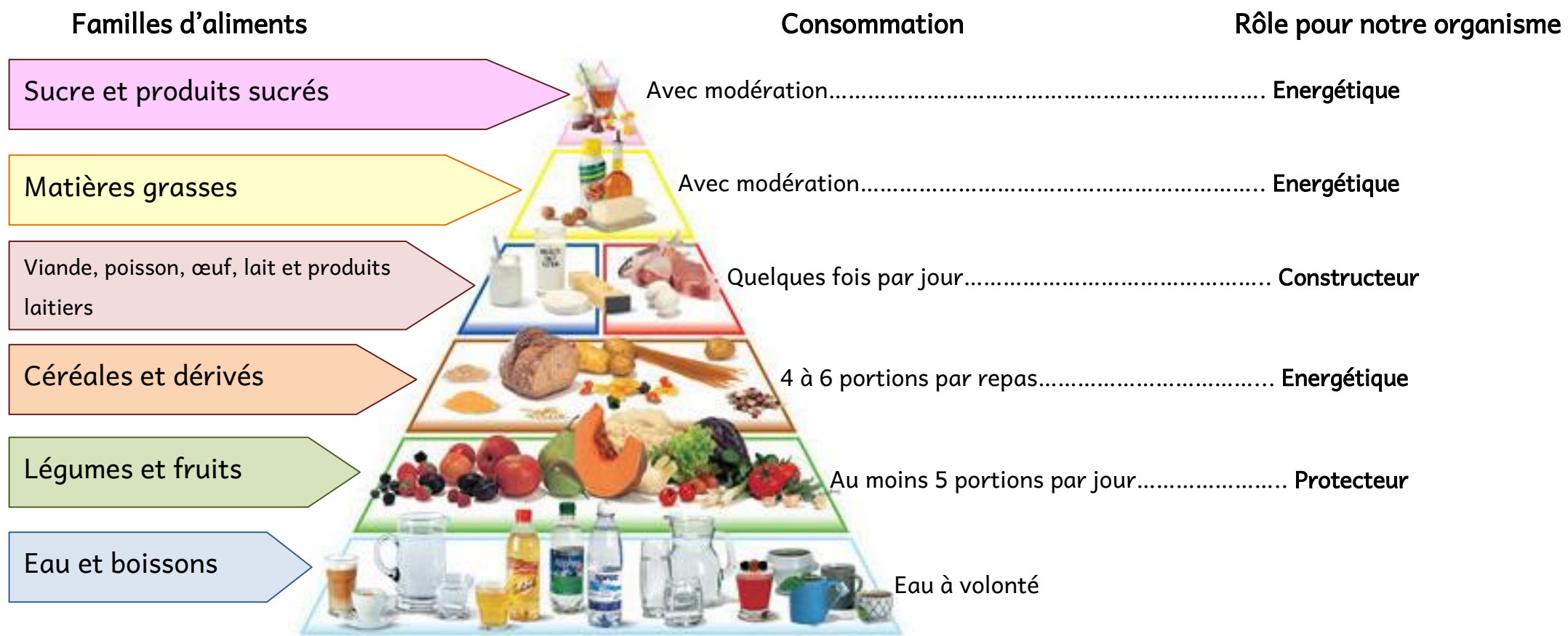


A quoi ça sert de manger ? (1)



☞ 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

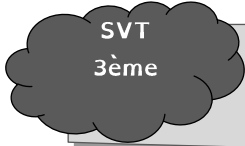
d'..... apportée par les

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.

.....
.....
.....