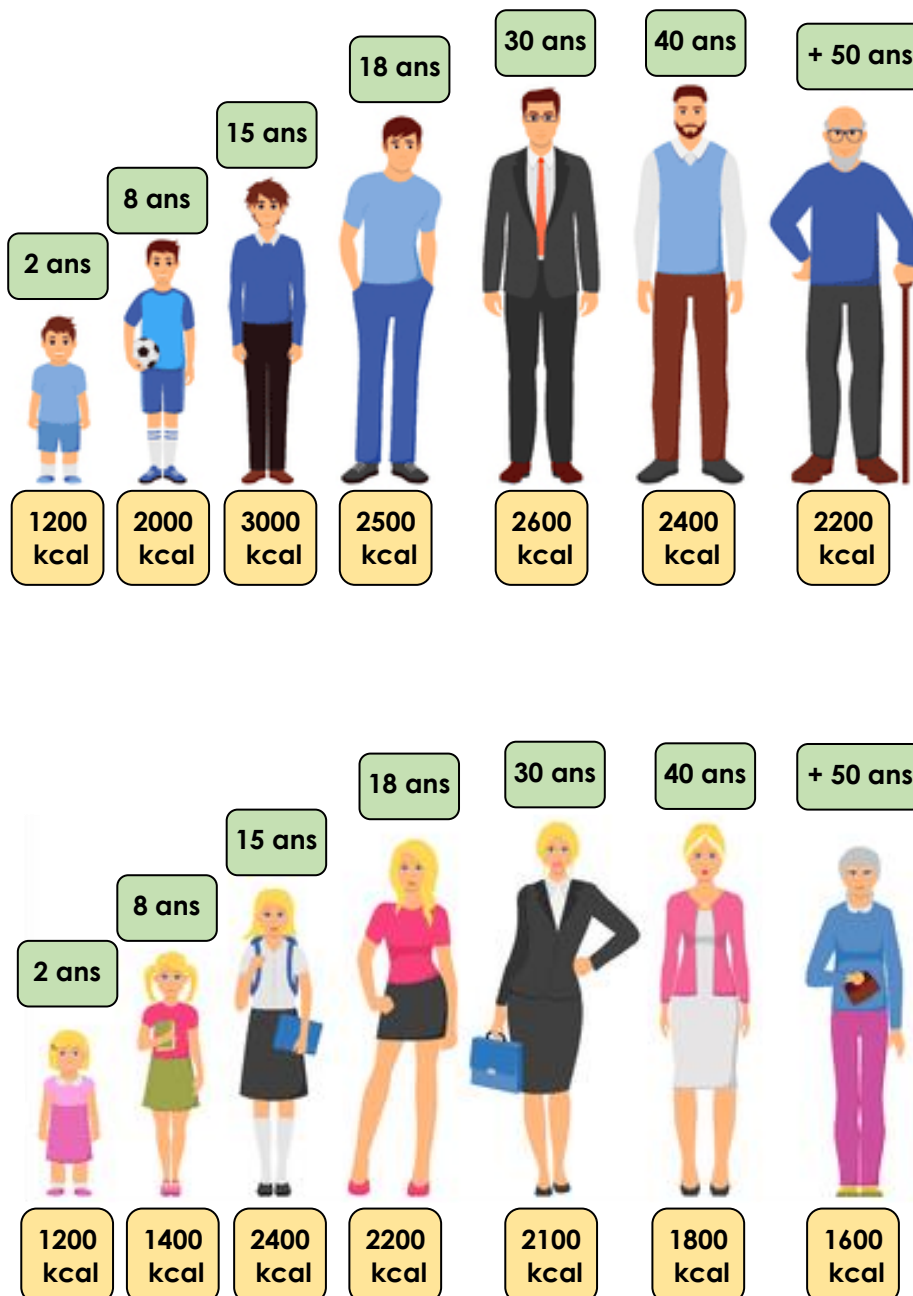


Quels sont nos besoins énergétiques ?

- Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie comme un moteur a besoin de carburant.
- Ce sont les aliments que nous mangeons qui nous fournissent cette énergie.
- Suivant notre âge ou notre activité, les besoins énergétiques sont différents.
- L'énergie dépensée lors de nos activités est calculée en kilocalories (Kcal)

Doc 1. Besoins énergétiques journalier selon l'âge



Doc 2. Besoins énergétiques par heure selon l'activité



60 kcal



110 kcal

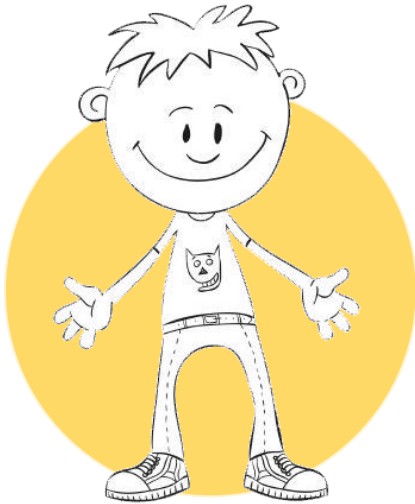


600 kcal

Observe les documents 1 et 2

- 1 A Quel âge a-t-on le besoin énergétique le plus important ?
- 2 Quelle activité consomme le plus d'énergie ?
- 3 Quelle activité consomme le moins d'énergie ?
- 4 Qui a besoin le plus d'énergie, les hommes ou les femmes ?

Doc3. Les dépenses et apports énergétiques



Dépenses énergétiques de base.
(cœur, cerveau, respiration...)

+



Dépenses énergétiques liées à
l'activité physique

=



Dépense
énergétique totale

Petit-
déjeuner

20 à 25 %

+

Déjeuner

20 à 40 %

+

Goûter

10 à 15%

+

Dîner

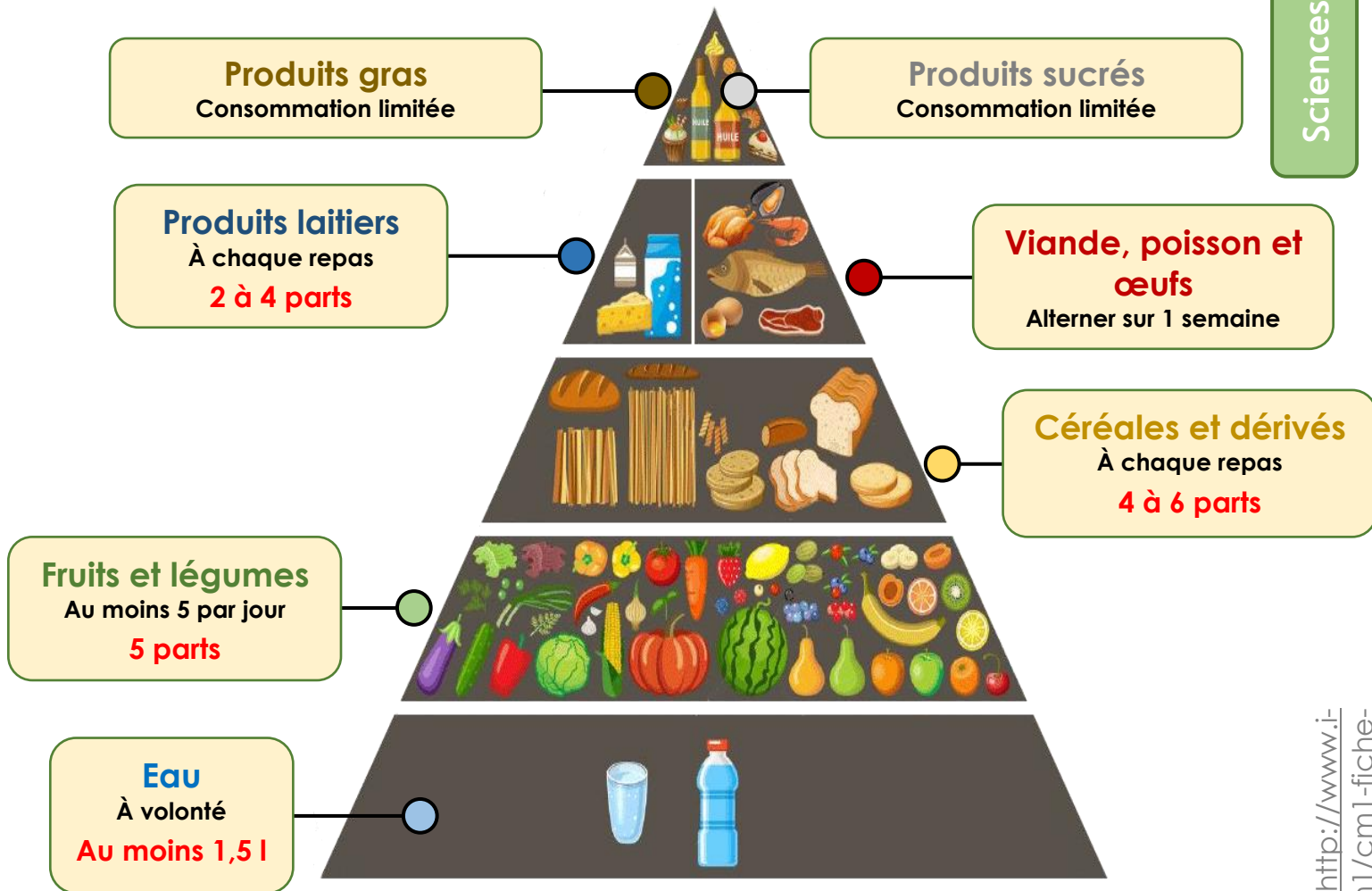
25 à 30%

=

Apport énergétique
journalier

La balance énergétique

- Pour être en bonne santé, il faut que notre balance énergétique soit **équilibrée**.
- Si l'apport énergétique journalier est insuffisant, on peut souffrir de **malnutrition**. La malnutrition entraîne une perte de poids, un état de faiblesse et à terme la mort.
- Si, au contraire, notre apport énergétique journalier est trop important on peut souffrir de **surpoids** ou **d'obésité**. Cette suralimentation peut être due à une trop grande consommation de graisses et de sucres et peut déclencher des maladies.
- C'est pourquoi, il faut **manger équilibré** et faire de l'**exercice** pour rester en bonne santé.



Doc 4. Pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire ci-dessus donne une idée des proportions recommandées pour chaque famille d'aliment. Chaque jour, il faut consommer au moins un aliment de chaque famille pour avoir une alimentation équilibrée.

BOUGEZ
AU MOINS
30 MINUTES
PAR JOUR

Observe le document 4

- 1 Pourquoi avoir donné la forme d'une pyramide à ce schéma sur l'alimentation ?
- 2 A quelle famille d'aliments appartient le gruyère, la salade de tomates, les pâtes, un éclair au chocolat ?
- 3 Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?
- 4 Quelle boisson n'apporte pas de sucre ?
- 5 Pourquoi le soda est-il à consommer de manière limitée ?

Quel est le rôle de chaque aliment ?

Pour grandir, tu as besoin d'aliments **bâtisseurs**. Pour vivre, marcher, courir, tu as besoin d'aliments **énergétiques**. Pour rester en bonne santé, tu as besoin d'aliments **protecteurs**.

- Les aliments bâtisseurs sont riches en protéines. On en trouve beaucoup dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.
- Les aliments énergétiques sont riches en sucre. Il y en a beaucoup dans les féculents. Les matières grasses (les lipides) sont également des aliments énergétiques.
- Les aliments protecteurs apportent des vitamines et des fibres. Ils permettent à notre corps de bien fonctionner. Les fibres et les vitamines sont très présentes dans les fruits et les légumes.
- Les produits laitiers contiennent du calcium indispensable à la croissance et à la solidité des os

Voici l'alimentation d'un enfant sur la journée

MATIN : un bol de lait, deux tranches de pain avec du beurre, jus de fruits.

MIDI : carottes râpées avec sa vinaigrette, pain, poulet avec des tomates, fromage, pomme, eau.

GOÛTER : banane.

SOIR : soupe de légumes, œuf, pain, yaourt, raisin, eau.

L'alimentation de cet enfant te paraît-elle équilibrée ? Pourquoi ?

Voici le goûter de Julien pour la journée

GOÛTER du MATIN : gâteaux, soda, barre de céréales

GOÛTER de l'APRÈS-MIDI : gâteaux, chips, boisson sucrée, barre chocolatée.

Qu'en penses-tu ? Quelles conséquences cette alimentation aura-t-elle sur sa santé ?