

Nom :

Date :

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Exercices

Bien manger : les besoins de l'organisme

- 1 Classe ces personnes de 1 à 6 en fonction de leurs besoins énergétiques : (1 les besoins les + importants)

15 ans



18 ans



15 ans



2 ans



+ 50 ans



40 ans



A ton avis, à quel âge le besoin énergétique est-il le plus important ? Pourquoi ?

.....

.....

- 2 Observe les documents 2 et 3 et colorie la bonne case.

On peut se passer du petit déjeuner. V F

Si je me dépense physiquement, J'ai besoin de plus d'énergie. V F

Si je ne bouge pas, je n'ai pas besoin de manger. V F

Pour être en bonne santé, il faut que les apports énergétiques soient supérieurs aux dépenses énergétiques. V F

C'est la nuit que le corps a le plus besoin d'énergie. V F

Pour rester en bonne santé, il faut manger équilibré et faire de l'exercice. V F

Nom :

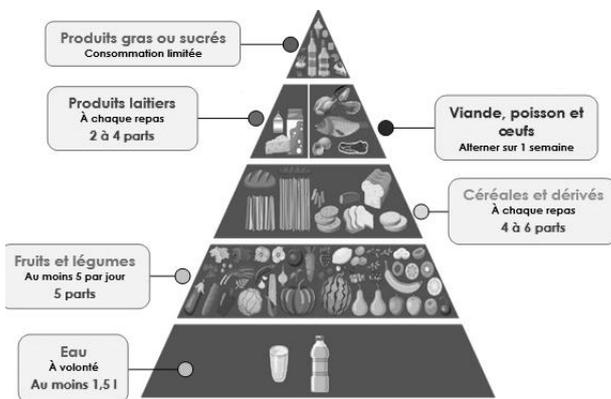
Date :

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Exercices

Bien manger : les besoins de l'organisme

3 Observe le document 4 de la leçon et réponds aux questions :



Quels aliments faut-il consommer à chaque repas ?

.....
.....

Que peut-on consommer à volonté ?

.....

Quels aliments faut-il consommer en quantité limitée ?

.....
.....

En plus d'une alimentation équilibrée, que faut-il faire chaque jour ?

.....

4 Complète le texte avec les mots suivants :

malnutrition – sucres – exercice - graisses - balance énergétique – obésité

Pour être en bonne santé, il faut que notresoit équilibrée. Si l'apport énergétique journalier est insuffisant, on peut souffrir de Si, au contraire, notre apport énergétique journalier est trop important on peut souffrir de surpoids ou d'..... Cette suralimentation peut être due à une trop grande consommation de et de C'est pourquoi, il faut manger équilibré et faire de l'..... pour rester en bonne santé.

Nom :

Date :

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Exercices

Bien manger : les besoins de l'organisme

- 5 Voici le menu de Julien pour la journée. Corrige-le pour qu'il soit équilibré. Tu peux supprimer des aliments et en ajouter d'autres.

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
2 tranches de pain	1 tranche de pâté	1 barre de chocolat	1 portion de pâtes
Un bol de chocolat	Un steak	1 soda	Une omelette
Beurre + confiture	1 portion de frites		1 yaourt
	1 soda		

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner

Nom :

Date :

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Exercices

Bien manger : les besoins de l'organisme

6 Liste les 7 familles d'aliments et donne pour chaque famille quelques exemples.

Famille d'aliments	Exemples d'aliments
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

7 Explique chaque expression et indique les familles d'aliments qui correspondent.

Les aliments bâtisseurs :

.....

Les aliments protecteurs :

.....

Les aliments énergétiques :

.....
