

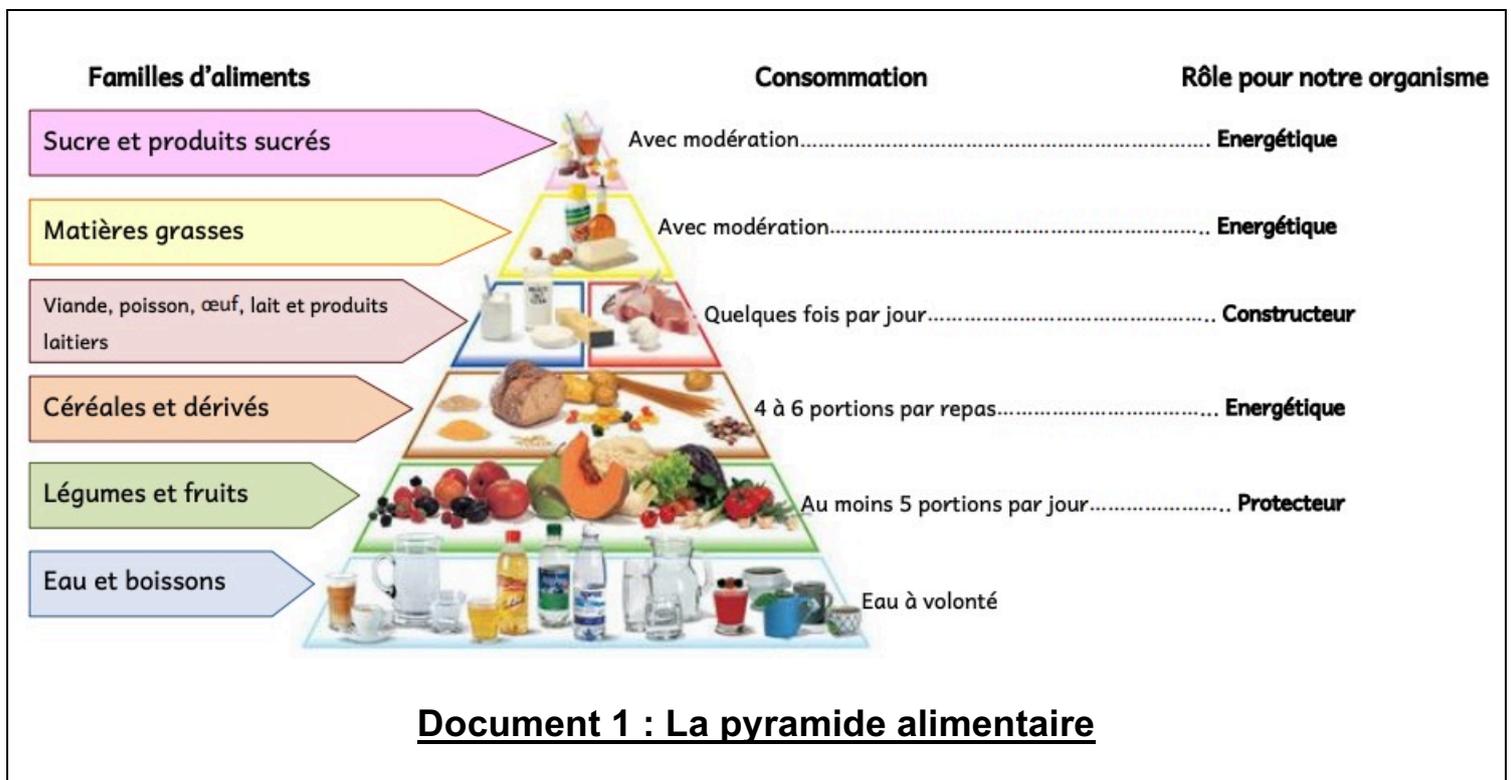
Activité 1 : Les besoins alimentaires de l'Homme	Questions	MI	MF	MS	TMB
1.2 : Extraire l'information utile d'un document	1 et 2				
4.1 : Interpréter des résultats	3				
1.2 : Extraire les informations d'une vidéo	Quizz				

Situation problème

Un être humain mange 3 fois par jour. On entend de partout qu'il faut manger équilibré, varié, qu'il ne faut pas grignoter.

Problème : Comment avoir une alimentation qui répond à nos besoins ?

Consignes :



1) **Compléter** chaque définition avec le rôle des aliments, la famille.

Rôle des aliments	Familles d'aliments	Définitions
		Assurent la croissance et le renouvellement des cellules
	<i>Céréales et dérivés, sucre et produits sucrés, matières grasses</i>	Donnent l'énergie à l'organisme toute la journée
<i>Protecteurs</i>		Permettent à notre corps d'être en bonne santé et de bien fonctionner.

2) A partir des données du tableau répondre aux questions en donnant un exemple :

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

Document 2 : Tableau comparant les besoins énergétiques par jour en fonction de l'âge et du sexe. (*kJ : Kilo Joule, c'est l'unité servant à mesurer l'énergie)

- a. Les besoins énergétiques sont-ils pareil toute la vie ?.....
- b. Les besoins énergétiques sont-ils identiques pour un homme et une femme ?
- *Ils sont plus importants pour une femme*
 - *Ils sont plus importants pour un homme.*
- c. Les besoins énergétiques sont-ils différents selon l'activité ?
- *Oui ils sont plus importants quand l'activité est intense*
 - *Non ils sont toujours pareils.*

3) Complète avec les mots suivants :

SURPOIDS, ORGANISME, ENERGIE, DEPENSE, OBESITE, 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 **SURPOIDS**, voire une

Pourquoi est-ce important de manger le matin ?

- a) Pour rester endormi plus longtemps.
- b) Pour avoir assez d'énergie pendant la journée.
- c) Pour avoir l'air cool devant les amis.

Combien de kilojoules un enfant de 6 à 11 ans a-t-il besoin pour tenir toute une journée ?

- a) 2000 kj.
- b) 420 kj.
- c) Entre 7000 et plus de 9000 kj.

Quel est un nutriment bâtisseur mentionné dans la vidéo ?

- a) Les glucides.
- b) Les lipides.
- c) Les protéines.

Est-ce une bonne idée de manger seulement des bonbons pour satisfaire tous tes besoins en énergie pour la journée ?

- a) Oui, parce que c'est délicieux !
- b) Non, car le corps a besoin de différents nutriments pour bien fonctionner.
- c) Oui, si on aime les caries.

L'énergie est mesurée en quoi ?

- a) En kilogrammes.
- b) En joules ou kilojoules.
- c) En litres.

Où trouve-t-on l'énergie dont le corps a besoin ?

- a) En achetant de l'énergie.
- b) Dans les aliments.
- c) En dormant.

Si tu manges plus de kilojoules que tu n'en dépenses, que se passe-t-il dans ton corps ?

- a) Il se transforme en super-héros.
- b) Il stocke l'excès sous forme de graisse.
- c) Il se met à briller dans le noir.

Pour rester en bonne santé, faut-il consommer tous les types de nutriments chaque jour ?

- a) Oui, mais pas nécessairement dans les mêmes quantités.
- b) Non, juste ceux que nous aimons.
- c) Non, il suffit de boire beaucoup d'eau.