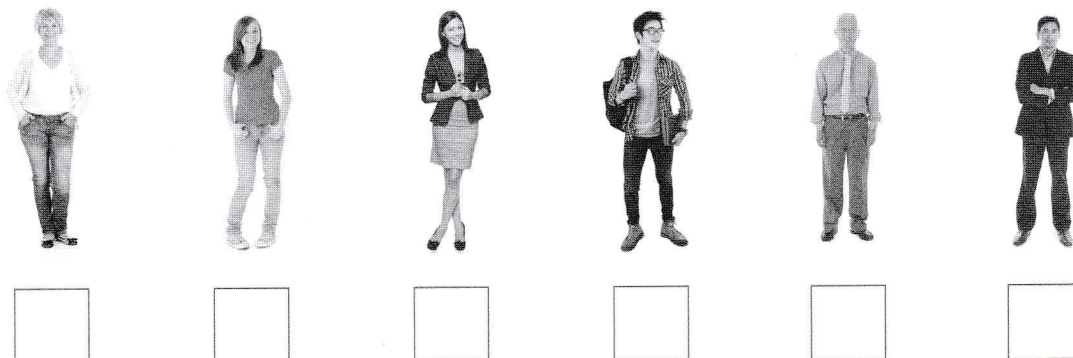


1 Classe ces personnes par ordre croissant de 1 à 6 en fonction de leurs besoins énergétiques quotidiens (1 : besoins les plus importants ; 6 : besoins les moins importants).



Comment expliques-tu la place des adolescents dans ce classement ?

.....

.....

2 À l'aide du doc. 4 de la fiche documentaire, calcule la dépense énergétique en une journée de ces deux enfants :



Dort dans son lit : 12 heures	Dort dans son lit : 12 heures
Travaille le matin : 4 heures	Travaille le matin : 3 heures
Fait du vélo : 2 heures	Marche : 2 heures
Travaille l'après-midi : 2 heures	Travaille l'après-midi : 4 heures
Regarde la télé : 2 heures (cout énergétique = dort dans son lit)	Fait de la natation : 2 heures
Lit un livre : 2 heures (cout énergétique = assis au travail)	Lit un livre : 1 heure (cout énergétique = assis au travail)
TOTAL :	TOTAL :

Que peux-tu en conclure concernant l'alimentation de ces deux enfants ce jour-là ?

.....

.....

.....

12 Bien manger : les besoins de l'organisme

3 Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



a. Quels aliments faut-il manger à chaque repas ?

.....

b. Qu'est ce que nous pouvons prendre à volonté ?

.....

c. Quels aliments faut-il consommer avec modération ?

.....

d. En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ?

.....

4 Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner
1 bol de lait
2 tranches de pain
beurre
confiture

Déjeuner
3 tranches de saucisson
1 morceau de poulet
des frites
1 biscuit
eau

Gouter
barre au chocolat
soda

Diner
1 œuf
pâtes
1 yaourt
eau

– Petit déjeuner :

.....

– Déjeuner :

.....

– Gouter :

.....

– Diner :

.....