

Les besoins énergétiques

On mesure en **kilocalories** la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du sexe, de l'âge et de l'activité physique**.

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur croissance.
- L'activité sportive augmente les besoins. Il faut continuer à avoir une alimentation équilibrée, et favoriser les glucides comme le riz et les pâtes qui sont des **sucres lents**, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en **kilocalories** la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du sexe, de l'âge et de l'activité physique**.

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur croissance.
- L'activité sportive augmente les besoins. Il faut continuer à avoir une alimentation équilibrée, et favoriser les glucides comme le riz et les pâtes qui sont des **sucres lents**, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en **kilocalories** la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du sexe, de l'âge et de l'activité physique**.

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur croissance.
- L'activité sportive augmente les besoins. Il faut continuer à avoir une alimentation équilibrée, et favoriser les glucides comme le riz et les pâtes qui sont des **sucres lents**, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en **kilocalories** la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du sexe, de l'âge et de l'activité physique**.

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur croissance.
- L'activité sportive augmente les besoins. Il faut continuer à avoir une alimentation équilibrée, et favoriser les glucides comme le riz et les pâtes qui sont des **sucres lents**, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du**, **de** **et de**

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur
- L'activité augmente les Il faut continuer à avoir une alimentation, et favoriser les comme le riz et les pâtes qui sont des, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du**, **de** **et de**

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur
- L'activité augmente les Il faut continuer à avoir une alimentation, et favoriser les comme le riz et les pâtes qui sont des, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du**, **de** **et de**

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur
- L'activité augmente les Il faut continuer à avoir une alimentation, et favoriser les comme le riz et les pâtes qui sont des, sans oublier de boire beaucoup.

Les besoins énergétiques

On mesure en la quantité d'énergie apportée par les aliments.

La quantité nécessaire **dépend du**, **de** **et de**

- Les hommes ont besoin de plus d'énergie que les femmes.
- Les enfants voient leurs besoins augmenter en fonction de leur
- L'activité augmente les Il faut continuer à avoir une alimentation, et favoriser les comme le riz et les pâtes qui sont des, sans oublier de boire beaucoup.