

## 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.