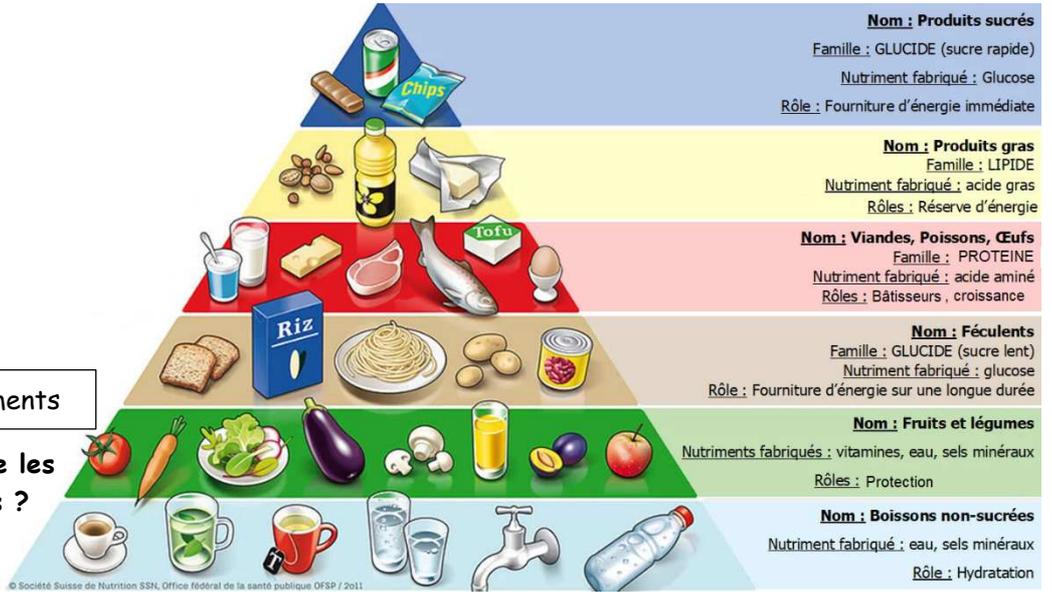


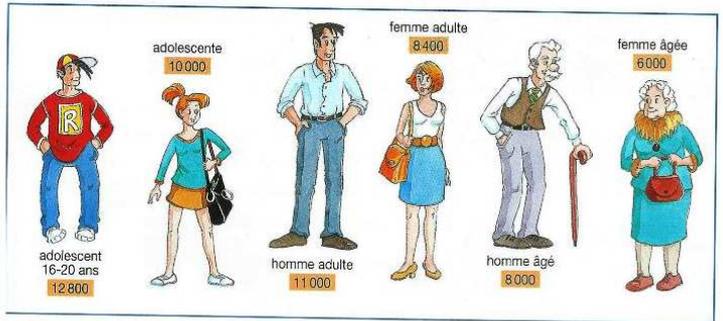
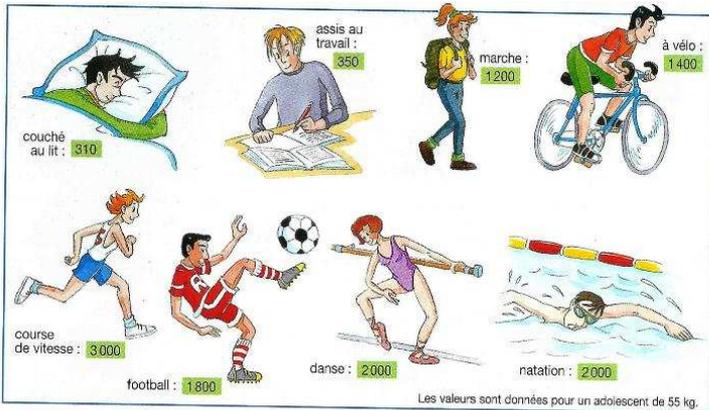
# Les besoins énergétiques



## Doc A : Des aliments aux nutriments

Quelle différence y'a-t-il entre les produits sucrés et les féculents ?

## Doc B : les besoins énergétiques



Ⓛ Besoins énergétiques quotidiens (exprimés en kilojoules par 24 heures).

Ⓛ A chaque activité, un coût énergétique différent (exprimé ici en kilojoules par heure).

Toutes les activités demandent-elles la même quantité d'énergie ? \_\_\_\_\_

Quelle activité en demande le plus ? \_\_\_\_\_

Quelle activité en demande le moins ? \_\_\_\_\_

Qui le besoin énergétique le plus important ? \_\_\_\_\_

Qui le besoin énergétique le moins important ? \_\_\_\_\_

Pourquoi selon toi ? \_\_\_\_\_

### Je retiens :

Notre corps est comme une machine, il a besoin d' \_\_\_\_\_ et ce sont les \_\_\_\_\_ qui vont lui apporter :

- Les **aliments bâtisseurs**, riches en \_\_\_\_\_ : viande, poisson, oeufs, produits laitiers. Ils interviennent dans la construction de notre corps.

- Les **aliments énergétiques** riches en \_\_\_\_\_ et en \_\_\_\_\_ : graisses, sucres, céréales, et féculents. Ils constituent la source d'énergie de notre corps.

- Les **aliments protecteurs**, riches en \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ : fruits et légumes. Ils aident au bon fonctionnement de notre corps

- L'**eau**. C'est un élément \_\_\_\_\_ et vital pour notre corps.

L'unité de mesure de l'énergie apportée par les aliments est la **kilocalorie**.

Selon notre âge et nos dépenses en énergie, **nous n'avons pas tous les mêmes besoins alimentaires**. Un enfant de 9 ans a besoin de 2 100 kilocalories par jour. Il faut répartir l'énergie de manière inégale selon les repas, car nos activités sont différentes selon les heures de la journée : dormir consomme moins d'énergie que faire du sport !