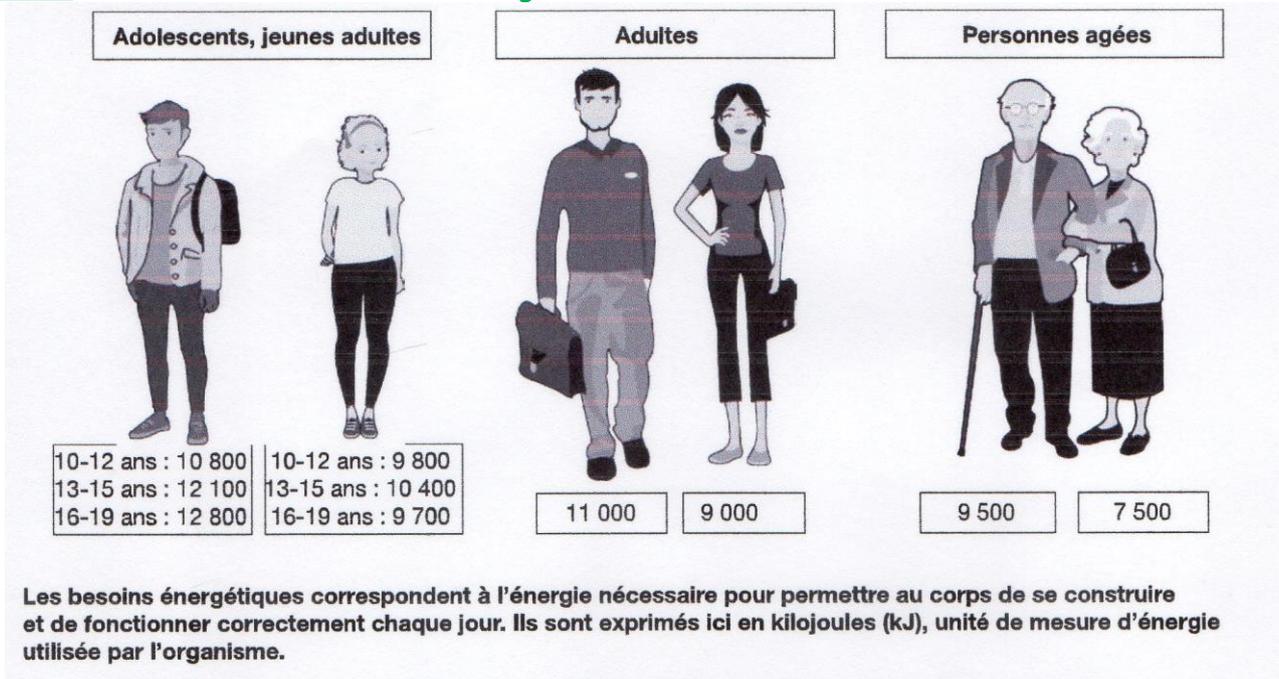




L'alimentation doit être adaptée aux besoins de l'organisme.

Document 1 : Des besoins différents selon l'âge et le sexe.



➔ Exercice 1 : Observe le document 1 puis réponds aux questions.

❶ Qui doit manger le plus ? Pourquoi selon toi ?

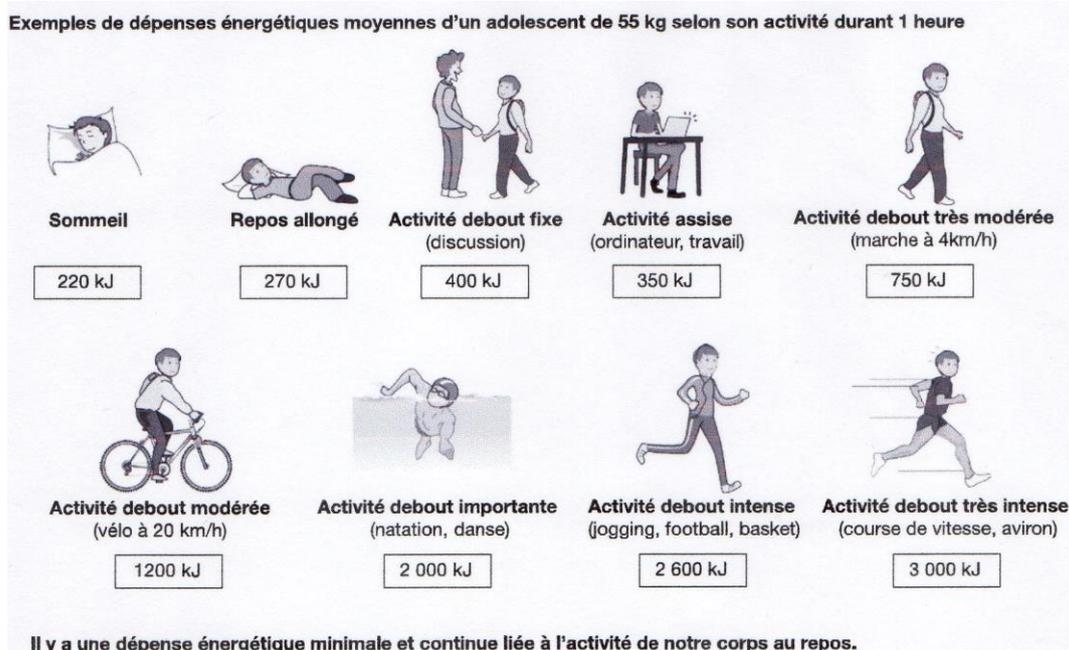
❷ VRAI ou FAUX

- Un bébé de 2 ans doit manger autant qu'un enfant de 4 ans. \_\_\_\_\_

- Une femme a, en quantité, les mêmes besoins alimentaires qu'un homme. \_\_\_\_\_

- Les besoins alimentaires varient avec l'âge. \_\_\_\_\_

Document 2 : Des besoins différents selon l'activité.



➔ **Exercice 2** : Observe le document 2 puis réponds aux questions.

- ❶ Quelle est l'activité physique qui entraîne la plus grosse dépense en énergie ? \_\_\_\_\_
- ❷ Quelle est l'activité physique qui entraîne la moins grosse dépense en énergie ? \_\_\_\_\_
- ❸ Que dépense en énergie un enfant qui fait trois heures de travail d'école ? \_\_\_\_\_

➔ **Exercice 3** : À l'aide du document 2, calcule la dépense énergétique en une journée de ces deux adolescents.

Théo	Sarah
Dort : 12 heures	Dort : 12 heures
Travaille le matin : 4 heures	Travaille le matin : 3 heures
Fait du vélo : 2 heures	Fait du vélo : 2 heures
Travaille l'après-midi : 2 heures	Travaille l'après-midi : 4 heures
Regarde la télévision : 2 heures (coût énergétique = dort)	Fait de la natation : 2 heures
Lit un livre : 2 heures (coût énergétique = assis au travail)	Lit un livre : 1 heure (coût énergétique = assis au travail)
<b>TOTAL :</b>	<b>TOTAL :</b>

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

---



---

➔ **Exercice 4** : Le tableau ci-dessous indique ce que Sarah a mangé en une journée. Complète-le.

Aliments	Sarah	
	Quantité	Apport en kilojoules
Pain	300 g	
Bœuf rôti	1 part	
Lait	1 tasse	
Sucre	3 morceaux	
Pomme de terre	1 part	
Carottes	1 part	
Pâtes	1 part	
Beurre	30 g	
Oranges	2	
Pommes	2	
Chocolat	40 g	
<b>TOTAL</b>		

Aliments	Énergie (en kilojoules)
Pain (300 g)	3 210
Bœuf (1 part)	798
Lait (1 tasse)	731
Sucre (3 morceaux)	334
Pomme de terre (1 part)	869
Carottes (1 part)	338
Pâtes (1 part)	974
Beurre (10 g)	305
Orange (1 fruit)	234
Pomme (1 fruit)	305
Chocolat (20 g)	418

À 13 ans, une adolescente a besoin chaque jour de 10 400 kilojoules pour permettre au corps de se construire et de fonctionner correctement. Est-ce que les repas de Sarah lui permettent-ils de couvrir ses dépenses d'énergie de la journée ?

---



---