


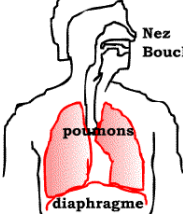
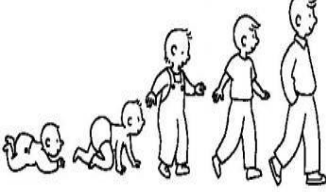

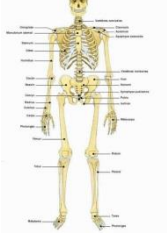


Prénom : Date :

	<p>Révisions CFG</p> <p>Thème 1 : manger Fiche 3 - Les besoins nutritionnels</p>
---	--

1. Manger...pourquoi ?

 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>
 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>

2. Variation des besoins énergétiques

Les besoins énergétiques varient d'un individu à l'autre mais également pour un même individu en fonction de différents facteurs :

- **Le sexe** : la femme a moins de besoins que l'homme
- **L'âge** : l'enfant et l'adolescent en pleine croissance ont plus de besoins que les adultes
- **Le travail musculaire** : les activités physiques demandent de l'énergie
- **La température** : le climat extérieur est influent par exemple un climat froid demande un besoin énergétique plus important
- **L'état de santé** : un malade, une femme enceinte ont des besoins supplémentaires

Retrouve les facteurs de variation énergétique en regardant les images :

