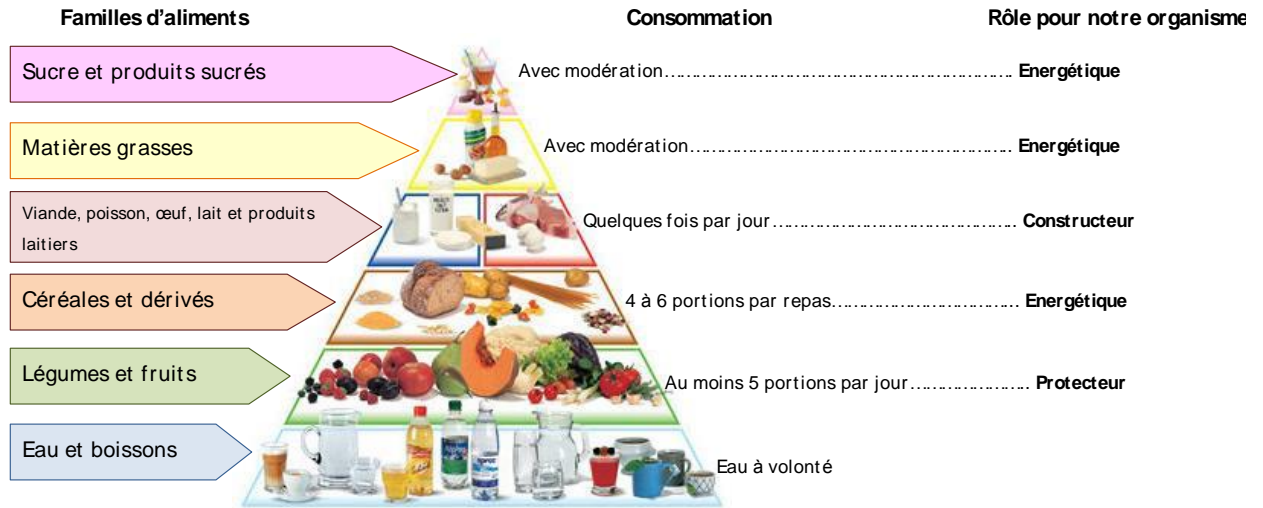


# Les besoins alimentaires des êtres vivants

## Quel est le rôle des aliments dans le fonctionnement de notre organisme ?



Source : manuel nathan

Quelles sont les familles d'aliments ?

.....

.....

Classe les familles selon le rôle qu'elles jouent pour notre organisme.

Énergétique	Constructeur	Protecteur

## Étude de documents :

**Tableau comparant les besoins énergétiques par jour en fonction de l'âge et du sexe**

Âge, état et activité	Besoins énergétiques quotidiens	
	Homme	Femme
Enfants de 1 à 3 ans	5 700 kJ	
Adolescents de 13 à 15 ans	12 100 kJ	10 400 kJ
Adultes		
- activité faible	8 800 kJ	7 500 kJ
- activité moyenne	11 300 kJ	8 400 kJ
- activité intense	12 500 kJ	9 200 kJ
- grossesse		8 300 à 9 000 kJ

source manuel nathan

### J'apprends à lire un tableau :

Quelles informations chaque colonne du tableau ?

.....  
.....

Quelles informations chaque ligne du tableau ?

.....  
.....

**Ce tableau nous permet donc de déterminer les facteurs qui font varier les besoins alimentaires.**

**Écris les facteurs qui font varier les besoins alimentaires.**

.....  
.....

## **Je retiens :**

3. Complète avec les mots suivants : *surpoids, organisme, énergie, dépense, obésité, aliments.*

L'équilibre alimentaire nécessite que la quantité d'..... apportée par les ..... soit égale à la ..... énergétique de notre ..... Un apport trop important peut entraîner un ....., voire une .....

# Déterminer si l'équilibre alimentaire est respecté.

À l'aide de l'application QR scan de l'IPAD, tu scannes le QR code .

☞ **Connecte-toi sur le site** : [https:// tinyurl.com/ equial](https://tinyurl.com/equial)

- 1) Clique sur : **J'ai compris l'avertissement**
- 2) Rentre tes informations personnelles puis clique sur **Saisie terminée**
- 3) Clique sur « suite » jusqu'à arriver sur la page **Calcul du métabolisme de base**

Le métabolisme de base correspond à la dépense d'énergie utilisée par ton corps pour fonctionner en mode « survie ». Le tien est de ..... **KJ**


- 4) Clique sur « suite » et sélectionne ton type d'activité physique. Enfin clique sur **Saisie terminée**

Mon métabolisme de base	Dépenses liées à l'activité physique	Mes dépenses énergétiques totales
..... kJ	+ ..... kJ	= ..... kJ

- 5) Remplis ensuite le tableau avec ce que tu as mangé hier, par repas : petit déjeuner, déjeuner (le midi), goûter et dîner. Le grignotage correspond à ce que l'on mange en dehors des repas. Puis clique sur **Saisie terminée**

- 6) Complète la balance avec tes apports et tes besoins.

.....  
.....kJ



h Mes apports sont supérieurs/inférieurs/ à peu près égaux à mes besoins.

.....  
.....kJ

- 7) Ton alimentation a-t-elle été équilibrée hier ? Explique pourquoi.

.....  
.....  
.....