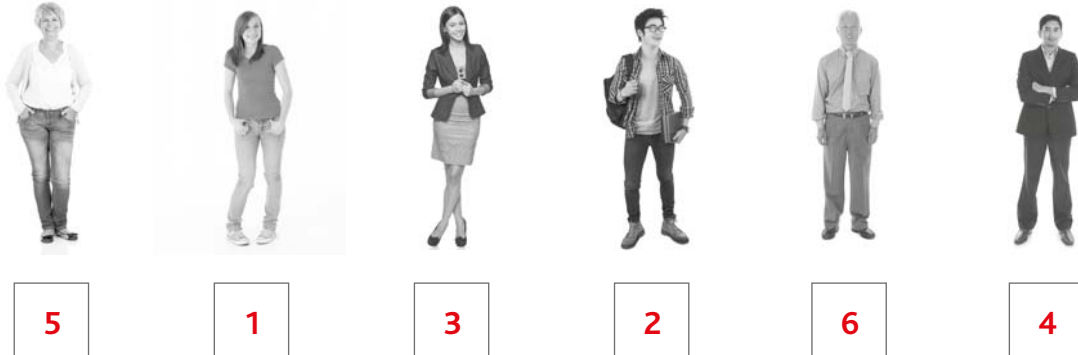


- 1** Classe ces personnes par ordre croissant de 1 à 6 en fonction de leurs besoins énergétiques quotidiens (1 : besoins les plus importants ; 6 : besoins les moins importants).



Comment expliques-tu la place des adolescents dans ce classement ?

**Les adolescents sont en pleine croissance. Ils ont besoin d'énergie pour que le corps se construise et fonctionne.**

- 2** À l'aide du doc. 4 de la fiche documentaire, calcule la dépense énergétique en une journée de ces deux enfants :



Dort dans son lit : 12 heures	Dort dans son lit : 12 heures
Travaille le matin : 4 heures	Travaille le matin : 3 heures
Fait du vélo : 2 heures	Marche : 2 heures
Travaille l'après-midi : 2 heures	Travaille l'après-midi : 4 heures
Regarde la télé : 2 heures (cout énergétique = dort dans son lit)	Fait de la natation : 2 heures
Lit un livre : 2 heures (cout énergétique = assis au travail)	Lit un livre : 1 heure (cout énergétique = assis au travail)
$(220 \times 12) + (350 \times 4) + (1\ 200 \times 2) +$ TOTAL : $(350 \times 2) + (270 \times 2) + (350 \times 2) = 8\ 380\text{ kJ}$ ...	$(220 \times 12) + (350 \times 3) + (750 \times 2) +$ TOTAL : $(350 \times 4) + (2\ 000 \times 2) + 350 = 10\ 940\text{ kJ}$ ...

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

**Ces deux enfants devront manger suffisamment pour couvrir leurs besoins énergétiques importants ce jour-là. La petite fille qui a fait le plus de sport va dépenser plus de calories et aura besoin d'une alimentation plus riche.**

3

Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



a. Quels aliments faut-il manger à chaque repas ?

**Des féculents, des fruits et légumes, des laitages.**

.....

b. Qu'est-ce que nous pouvons prendre à volonté ?

**De l'eau.**

.....

c. Quels aliments faut-il consommer avec modération ?

**Les produits salés ou sucrés.**

.....

d. En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ?

**Bouger au minimum 30 minutes par jour.**

.....

4

Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner	Déjeuner	Gouter	Diner
1 bol de lait	3 tranches de saucisson	barre au chocolat	1 œuf
2 tranches de pain	1 morceau de poulet	soda	pâtes
beurre	des frites		1 yaourt
confiture	1 biscuit		eau
	eau		

– Petit déjeuner : **Non, il manque un fruit ou un légume.**

.....

– Déjeuner : **Non, il manque des légumes, des fruits et un laitage.**

.....

– Gouter : **Non, c'est trop sucré, il manque le fruit, l'eau et un produit céréalier (féculent).**

.....

– Diner : **Non, il manque un fruit ou un légume.**

.....

Nom : ..... Date : .....

**1** Liste les 7 familles d'aliments et donne des exemples pour chaque famille.

Noms des familles d'aliments	Exemples d'aliments
Boissons	eau, thé
Céréales et dérivés	riz, pâtes, pain
Légumes et fruits	avocat, haricots, banane, cerise
Lait et produits laitiers	yaourt, lait, fromage
Viande, œuf, poisson	steak, œuf, crevette
Matières grasses	frites, huile, beurre
Sucre et produits sucrés	bonbons, soda, glace

**2** Explique chaque expression et indique à quelle(s) famille(s) d'aliments elle correspond.

– Les aliments bâtisseurs : **Aliments pour construire et entretenir le corps : viande, œuf, poisson, lait et produits laitiers.**

– Les aliments énergétiques : **Aliments qui apportent de l'énergie : céréales, féculents, sucres, matières grasses.**

– Les aliments outils : **Aliments pour faire fonctionner le corps : légumes et fruits, eau.**

**3** Pour chaque phrase, coche *vrai* (V) ou *faux* (F).

a. Grignoter entre les repas, c'est bon pour la santé.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

b. Il faut manger un peu de tout en quantité raisonnable pour bien grandir.

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------

c. Le sucre est l'aliment le plus important dans une alimentation équilibrée.

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------

d. Une alimentation non variée peut entraîner des maladies graves.

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------



4

Compose un menu équilibré pour le repas de midi. Attention, chaque groupe d'aliments doit être présent !

<i>Menu de ce midi</i>	
<i>Entrée :</i>	<b>carottes râpées – pain et beurre</b>
<i>Plat principal :</i>	<b>poisson – riz – courgettes</b>
<i>Dessert :</i>	<b>pomme et fromage</b>
<i>Boisson :</i>	<b>eau</b>

5

Complète ce texte avec les mots suivants : **équilibrée – énergétiques – déséquilibrée – aliments – santé – maladies – activité physique – qualité de vie.**

Chaque famille d'**aliments**..... joue un rôle dans le fonctionnement de notre corps. Une alimentation **équilibrée**..... permet de répondre à ses besoins (aliments pour se construire, aliments **énergétiques**....., aliments outils) et nous maintient en bonne **santé**.....

Au contraire, une alimentation **déséquilibrée**..... (trop riche en sucres, en graisses...) peut entraîner des **maladies**..... ou des problèmes graves.

Pratiquer une **activité physique**..... quotidienne, au moins une heure chaque jour chez les enfants ou les adolescents, permet de rester en forme et d'améliorer sa **qualité de vie**.....

Je m'évalue	oui	non
Je sais de quoi a besoin l'organisme pour bien fonctionner.		
Je connais les différentes catégories d'aliments, leurs apports en qualité et quantité.		
Je sais que nos besoins énergétiques sont liés à l'activité, à l'âge et aux conditions de l'environnement.		
Je sais pourquoi il est important d'avoir une alimentation équilibrée.		