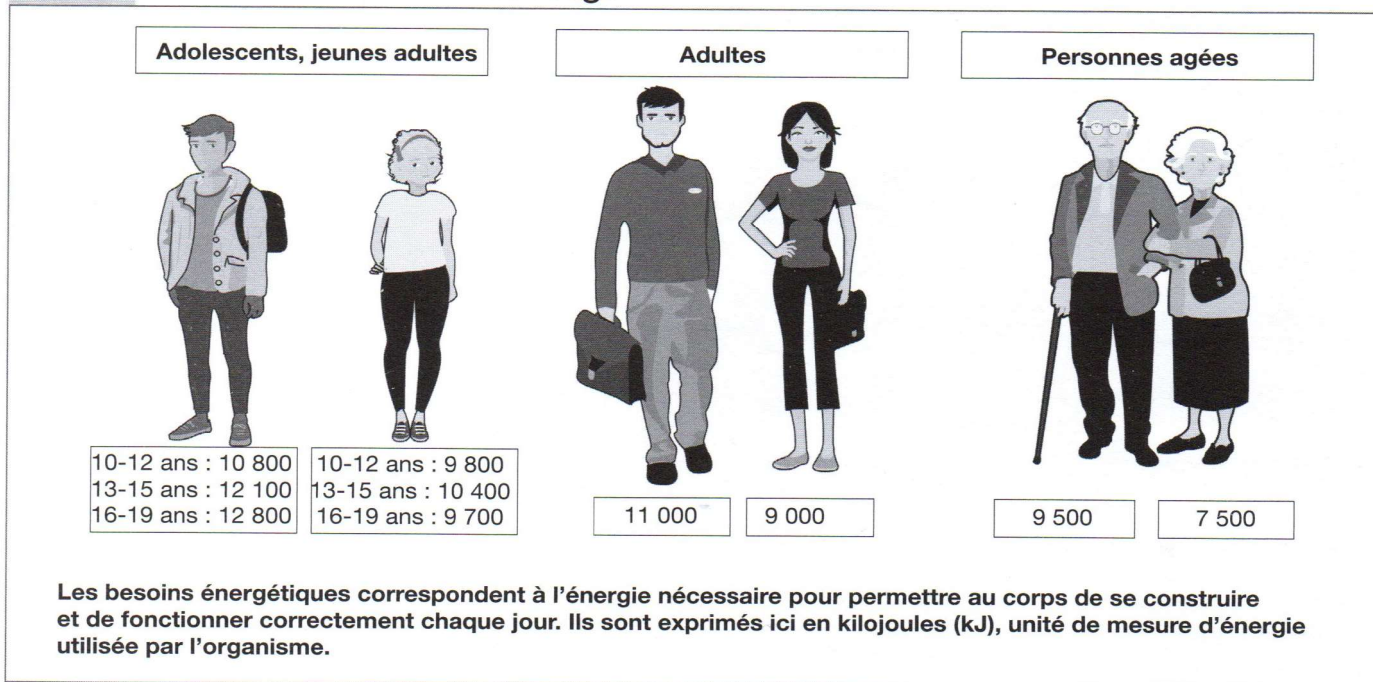


Ecris tes hypothèses.

Relis les documents de la fiche 1 puis lis ces documents pour répondre aux questions.

### DOC 3. Des besoins différents selon l'âge



### DOC 4. Des besoins différents selon l'activité

Exemples de dépenses énergétiques moyennes d'un adolescent de 55 kg selon son activité durant 1 heure



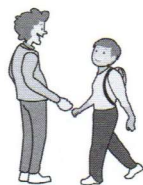
Sommeil

220 kJ



Repos allongé

270 kJ



Activité debout fixe  
(discussion)

400 kJ



Activité assise  
(ordinateur, travail)

350 kJ



Activité debout très modérée  
(marche à 4km/h)

750 kJ



Activité debout modérée  
(vélo à 20 km/h)

1200 kJ



Activité debout importante  
(natation, danse)

2 000 kJ



Activité debout intense  
(jogging, football, basket)

2 600 kJ



Activité debout très intense  
(course de vitesse, aviron)

3 000 kJ

Il y a une dépense énergétique minimale et continue liée à l'activité de notre corps au repos.

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).



2

À l'aide de la fiche documentaire 2, 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)
TOTAL : .....	TOTAL : .....

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

.....



**Leçon à compléter :** âge – inactive – fonctionnels – physique – corps – calories – bâtisseurs – adolescent – énergétiques

Les besoins de notre ..... changent en fonction de l'....., de l'activité..... et de l'environnement. Ainsi, un ..... a besoin de manger plus qu'une personne âgée ; un travailleur ou un sportif doit manger davantage qu'une personne ..... . Lorsqu'il fait froid, on a besoin de plus de .....

Pour être et rester en bonne santé, il faut manger de ces trois grands types d'aliments :

– les aliments ..... (viande, poisson, œuf, produits laitiers) : il est recommandé de consommer une à deux fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs et 4 produits laitiers pour les enfants et les adolescents.

– les aliments ..... (féculents, matières grasses) : on doit manger des féculents à chaque repas et selon notre appétit.

– les aliments ....., aussi appelés les aliments outils, (fruits et légumes) : il est recommandé d'en manger au moins cinq portions chaque jour.