

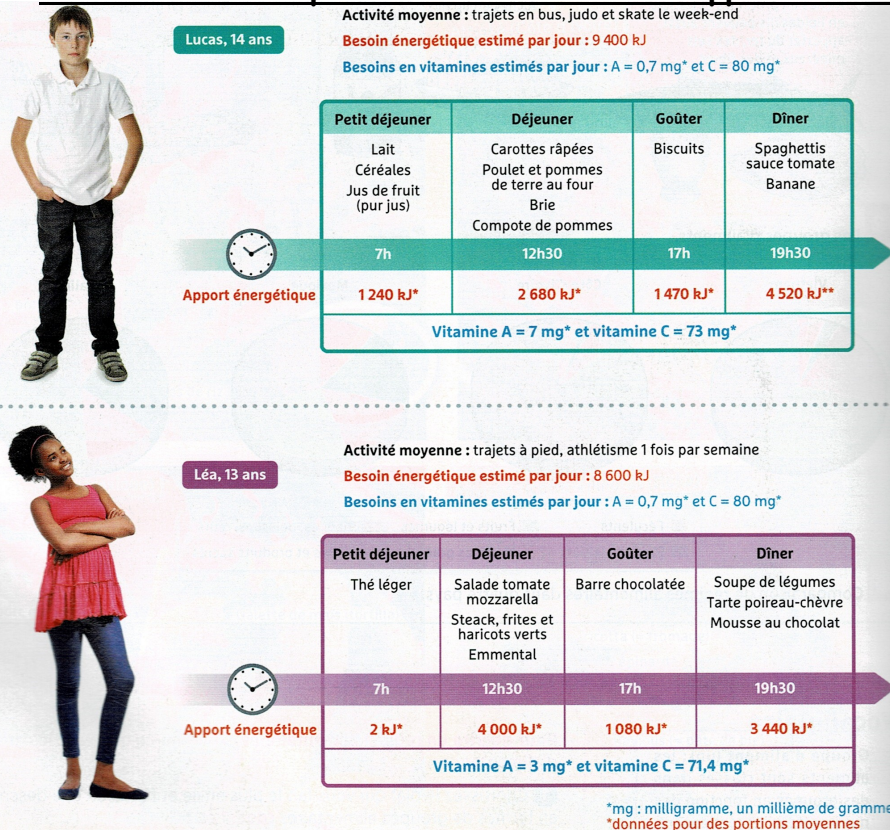
Manger équilibré	Pratiquer le calcul	Lire et exploiter un tableau	Lire et exploiter un schéma

Nos besoins en énergie évoluent en fonction de notre âge, ils dépendent aussi de notre sexe et de la façon dont nous vivons.

Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments. Il y a des aliments que l'on peut consommer en grande quantité et d'autres de temps en temps en petite quantité.

Comment choisir nos aliments pour manger équilibré ?

Document 1: Comparer les besoins et les apports en énergie



Questions : Document 1

1. Quels sont les besoins énergétiques de Lucas (KJ/jour) ?
2. Quels sont les besoins énergétiques de Léa (KJ/jour) ?
3. Compare les besoins énergétiques de Lucas par rapport à ceux de Léa.
4. Calcule la quantité d'énergie (apports énergétique en kJ) que Lucas et Léa ont consommé tout au long de leur journée.
5. Que penses-tu du petit-déjeuner de Léa ?

Questions : Document 2

6. En t'aidant de la Pyramide alimentaire, quel est le groupe d'aliment que l'on doit consommer à chaque repas ?
7. Aide Léa en lui proposant un petit-déjeuner plus équilibré.
8. Quels sont les aliments que tu dois consommer en grande quantité ?
9. Quels sont les aliments que tu dois consommer de temps en temps et en petite quantité ?

Document 2: La pyramide alimentaire

La Pyramide Alimentaire

