



- Interpréter des résultats et en tirer des conclusions
Tirer des informations d'un texte

SITUATION :

La journée d'un être humain comprend de nombreuses activités : cours, sport, travail... Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Tout comme les animaux, nous puisons cette énergie dans notre alimentation.

→ **PROBLÈME :** Comment les **aliments** répondent-ils à nos **besoins** ?

1 Des besoins en **énergie** différents selon les individus

A l'aide du document 5 page 159 de ton manuel, **répondre** aux questions suivantes :

- Quels facteurs ont une influence sur les besoins journaliers d'un individu ?
- Proposer une hypothèse pour expliquer ces observations.

♥ **ÉNERGIE** Elle permet d'accomplir des actions : bouger, se réchauffer... Son unité est le kilojoule (kJ) ou la kilocalorie (kcal).

2 Le rôle de l'alimentation

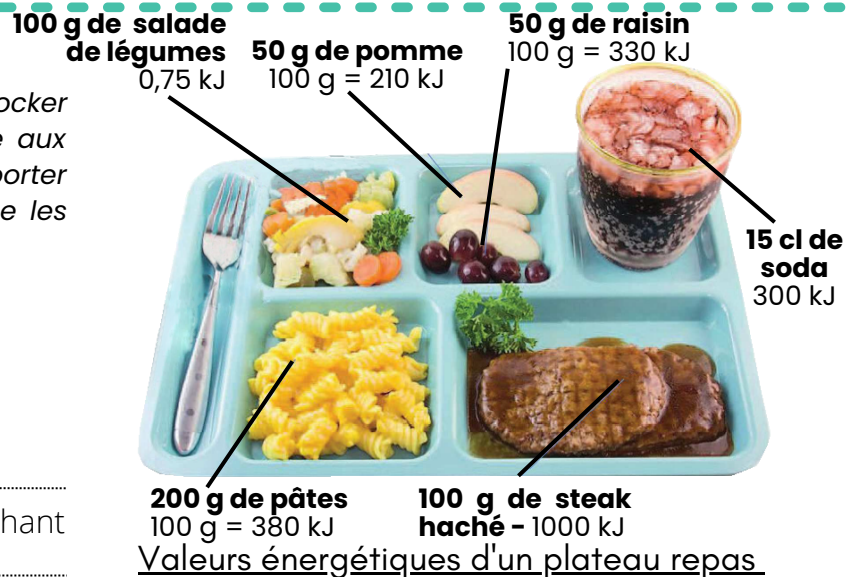
Certains organes, comme le foie, peuvent stocker des **nutriments** pour les distribuer ensuite aux organes qui en ont besoin. Il faut donc apporter assez de nutriments lors des repas pour que les organes puissent fonctionner 24h/24.

♥ **NUTRIMENT** Élément utilisé par les organes pour leur fonctionnement

- Quelle est l'énergie fournie par ce repas ?

BONUS

Combien de kcal contient ce repas ? Sachant que 1 kcal = 4,18 kJ.



3 Comprendre l'étiquette des aliments que nous consommons

A Lire le document 1 page 158 de votre manuel.

B Étudier le cas de Lucas et **répondre** aux questions.

Lucas a 14 ans et passe sa journée **assis** en classe. Son petit-déjeuner de ce matin contenait **1400 kJ** et son repas de ce midi **3000 kJ**. Après le collège, il rentre chez lui et décide, pour son goûter, de consommer **5 portions** de l'aliment dont vous possédez une étiquette.

- Quelle énergie lui a fourni son goûter ?
- En vous aidant du graphique vu en première partie, combien d'énergie doit contenir son repas de ce soir ?

BONUS

A votre avis, ce goûter rentre-t-il dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?



Pour fonctionner correctement le corps a besoin d'.....

..... font les besoins en énergie.

Nous puisons cette énergie dans

