

L'équilibre alimentaire

Corrigé

1/ Pour quelle raison notre corps a-t-il besoin d'énergie ?

Notre corps a besoin d'énergie pour respirer, digérer, grandir et se dépenser.

2/ Où trouve-t-il cette énergie ?

On trouve cette énergie dans l'eau et les aliments.

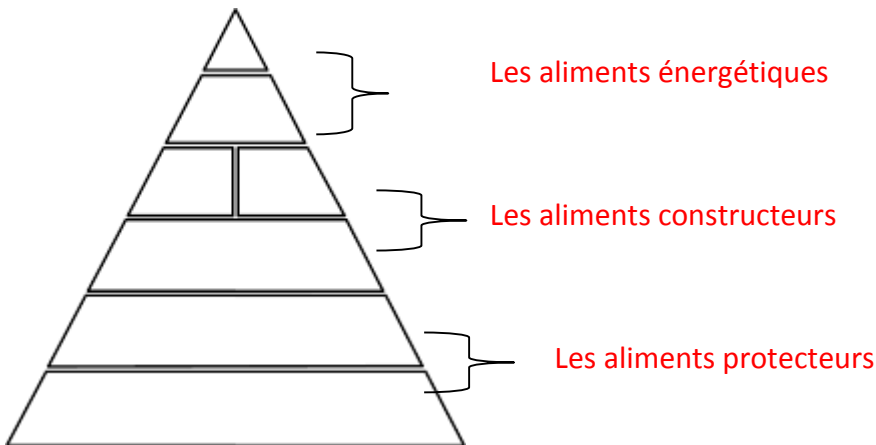
3/ Comment mesure-t-on l'énergie alimentaire ?

On mesure l'énergie alimentaire en kilocalories (kcal).

4/ Qui sont les personnes qui ont le plus besoin de calories ?

Ce sont les enfants, les femmes enceintes et les personnes qui ont une activité physique importante qui dépensent le plus de calories.

5/ Reporte les trois groupes d'aliments essentiels dans cette pyramide :



6/ Donne un exemple d'aliment pour chaque besoin :

- je veux être en bonne santé, je peux manger des courgettes.

- je veux avoir des dents solides, je peux manger du fromage.

- j'ai besoin d'énergie pour me dépenser, je peux manger un carré de chocolat.

7/ Propose une entrée, un plat et un dessert pour composer un menu équilibré :

entrée	plat	dessert
TOMATE	LENTILLES/ POISSON	POMME