

Exercice sur les apports énergétiques

Bernard et Bianca sortent de cours à 12h30.

Bernard dit à Bianca : « - On va manger un Mac Do© ? »

Bianca lui répond : « - Ah non, ça fait grossir ! »

Bernard insiste : « - N'importe quoi, c'est pas possible, à chaque fois que je sors du Mac Do© j'ai encore faim ! »

Consigne de travail : A l'aide des documents suivants, donne ton avis en le justifiant : un menu Best Of© peut-il faire grossir un enfant de 12 ans.

Principaux nutriments	Quantité d'énergie en kcal pour 1 g	Quantité de nutriments dans un BigMac© en g
Protéines	4	30
Glucides	4	40
Lipides	9	25

Autres composants d'un menu Best Of©	Quantité d'énergie en kcal
1 grande frite	470
1 brownie	260
1 grand Ice Tea©	130

Les aliments que nous mangeons permettent à nos organes de fabriquer de l'énergie.

Les aliments sont transformés en nutriments dans notre corps, ce sont ces nutriments qui sont énergétiques.

Selon l'âge, le sexe, l'activité physique, les apports énergétiques nécessaires par jour sont différents. Par exemple, pour un enfant de 12 ans avec une activité physique modérée, les apports doivent être compris entre 1800 et 2000 kcal par jour.

Le repas du midi doit apporter entre 700 et 900 kcal (environ 40 % des apports de la journée).



Exercice sur les apports énergétiques

Bernard et Bianca sortent de cours à 12h30.

Bernard dit à Bianca : « - On va manger un Mac Do© ? »

Bianca lui répond : « - Ah non, ça fait grossir ! »

Bernard insiste : « - N'importe quoi, c'est pas possible, à chaque fois que je sors du Mac Do© j'ai encore faim ! »

Consigne de travail : A l'aide des documents suivants, donne ton avis en le justifiant : un menu Best Of© peut-il faire grossir un enfant de 12 ans.

Principaux nutriments	Quantité d'énergie en kcal pour 1 g	Quantité de nutriments dans un BigMac© en g
Protéines	4	30
Glucides	4	40
Lipides	9	25

Autres composants d'un menu Best Of©	Quantité d'énergie en kcal
1 grande frite	470
1 brownie	260
1 grand Ice Tea©	130

Les aliments que nous mangeons permettent à nos organes de fabriquer de l'énergie.

Les aliments sont transformés en nutriments dans notre corps, ce sont ces nutriments qui sont énergétiques.

Selon l'âge, le sexe, l'activité physique, les apports énergétiques nécessaires par jour sont différents. Par exemple, pour un enfant de 12 ans avec une activité physique modérée, les apports doivent être compris entre 1800 et 2000 kcal par jour.

Le repas du midi doit apporter entre 700 et 900 kcal (environ 40 % des apports de la journée).

