

Date : **Séance 1 et 2: Les besoins nutritionnels (Partie 1)**Objectif : *Estimer les besoins nutritionnels des individus***Activité 1 – Les unités de mesure**

Pour que notre organisme fonctionne correctement, nous avons besoin d'apporter de l'énergie. L'énergie est apportée par les aliments.

1. **Observez** les étiquettes de produits alimentaires et **notez la ou les valeurs avec les unités de l'énergie** apportée pour 100g d'aliment :

.....

2. **Nommez** ces deux unités

Unités de l'énergie		
Nom des unités (en toutes lettres)		

3. **Recherchez** le rapport entre ces deux unités :

.....

**Activité 2 – Des besoins alimentaires différents****Document A Les besoins de l'organisme**

L'organisme a plusieurs types de besoins. Il a besoin de faire fonctionner ses muscles, ses organes vitaux et de maintenir sa température interne à 37 °C : c'est ce qu'on appelle les besoins énergétiques du corps.

L'organisme a aussi besoin de construire, réparer, remplacer, renouveler les cellules :

c'est ce qu'on appelle les besoins plastiques ou bâtisseurs.

L'organisme a également besoin de transporter les substances nutritives, de favoriser leur utilisation pour le fonctionnement des milliards de cellules du corps et d'évacuer ses déchets : c'est ce qu'on appelle les besoins fonctionnels.

1. Dans le document A, **identifiez** les 3 types de besoins de l'organisme en les surlignant.

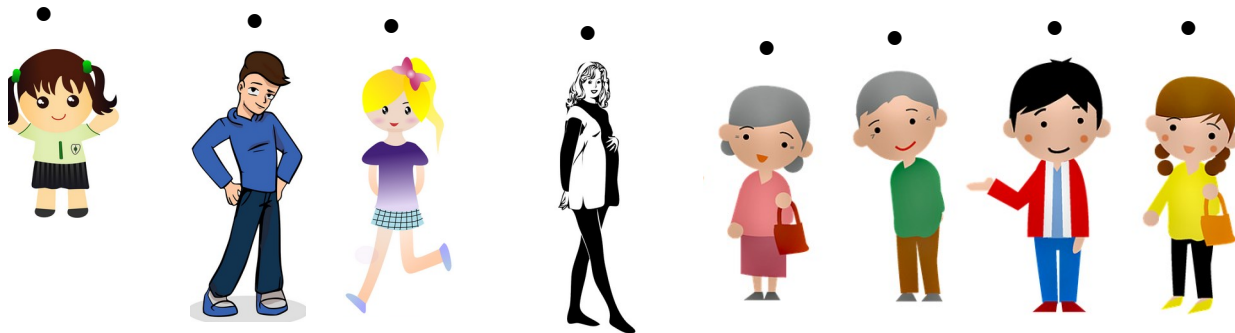
2. **Réalisez les deux ateliers** en vous déplaçant dans la classe et en manipulant les images.

**Atelier 1**

L'énergie est un élément du corps vital pour la croissance, le développement et le fonctionnement normal des processus corporels. Les besoins en énergie varient d'une personne à l'autre

- \* Classez les images d'individus en fonction de leurs besoins nutritionnels [en manipulant](#) les images.
- \* Classez sur l'échelle ci-dessous les images d'individus en fonction de leurs besoins nutritionnels.
- \* Convertissez les kJ en kcal.

Besoins nutritionnels pour 1 journée :



**Atelier 2**

Les besoins en énergie varient en fonction de la dépense énergétique

- \* Classez les images d'activités en fonction de leur dépense énergétique (pour 1h d'activité) [en les manipulant](#).
- \* Classez sur l'échelle ci-dessous les images d'activités en fonction de leur dépense énergétique.
- \* Convertissez les kcal en kJ.

Dépense énergétique pour 1 h d'activité :



**Activité 3 – La balance énergétique**

1. **Observez** la vidéo sur l'équilibre énergétique :

<https://www.eufic.org/fr/une-vie-saine/article/qu-est-ce-que-l-equilibre-energetique>



2. A partir de la vidéo vue, **indiquez le rapport entre les apports et les besoins énergétiques**, pour chaque situation d'individus :

Situations :	Besoins énergétiques correspondants (A retrouver dans l'atelier n°1)	Dépenses <b>&gt; ou = ou &lt;</b> Apports
1 – Marc, 80 ans, dépense environ 10 000 kJ/j		
2 – Jérôme, 50 ans, dépense environ 11 000 kJ/j		
3 – Myriam, 5 ans, dépense environ 7 500 kJ/j		
4 – Luisa, 18 ans, très sportive, dépense environ 9000 kJ/j		

3. **Associez** chaque situation d'individu au schéma de la balance énergétique qui lui correspond :

4. **Entourez** le schéma de la balance énergétique équilibrée

Dépenses.....Apports  
Situations n° .....

Dépenses.....Apports  
Situations n° .....

Dépenses.....Apports  
Situations n° .....

## Synthèse

Les unités de l'énergie :

- .....
- .....

Les facteurs faisant évoluer les besoins énergétiques :

- .....
- .....
- .....
- .....

Chaque jour, j'ai besoin d'apporter ..... à mon organisme pour bien fonctionner.

La balance énergétique:

- |                      |   |   |                             |   |   |                          |
|----------------------|---|---|-----------------------------|---|---|--------------------------|
| Balance énergétique  | ● | ● | <b>Apports &gt; Besoins</b> | ● | ● | Risque de prise de poids |
| <b>Equilibrée</b>    |   |   | <b>énergétiques</b>         |   |   |                          |
| Balance énergétique  | ● | ● | <b>Apports &lt; Besoins</b> | ● | ● | Poids constant           |
| <b>Déséquilibrée</b> |   |   | <b>énergétiques</b>         |   |   |                          |
|                      |   | ● | <b>Apports = Besoins</b>    | ● | ● | Risque de perte de poids |
|                      |   |   | <b>énergétiques</b>         |   |   |                          |

## Testez vos connaissances !

Testez vos connaissances avec le questionnaire en ligne Kahoot

Rejoindre le jeu à l'adresse [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)  
ou avec l'application Kahoot!

Code PIN du jeu :

# 548 0612

