AR7 : De quelle quantité d'aliments avons-nous besoin chaque jour ?

Prénom :	NOM :	5ème	Pour le :		
Compétences travaillées		MI	MF	MS	TBM
Concevoir, créer : Etablir un menu correspondant à tes besoins					
Pratiquer des démarches : Calculer les dépenses énergétiques					
Erreurs :	Réussites :				
Signature d'un.e responsable :					

Nous n'avons pas tous besoin de la même quantité d'aliments. Celle-ci dépend de notre âge, de notre sexe et de notre mode de vie (rappels de 6ème). Elle dépend également de nos activités quotidiennes qui représentent nos dépenses énergétiques. La quantité d'aliments ne se mesure pas en grammes ou en kilos, mais en calories ou en joule, tout comme les dépenses énergétiques.

1- CALCUL DES DEPENSES ENERGETIQUES :

Présenter votre emploi du temps « type » du mercredi dans les deux premières colonnes et calculer la dépense énergétique associée à votre activité grâce au document dans le carton 5ème AR7 :

Horaire:	Activité :	Activité correspondante :	Dépense énergétique :
De minuit à 6h	Je dors	Sommeil 55 kcal /1 heure	55*6 = 330 kcal

2- ELABORATION DES BESOINS EN APPORTS ENERGETIQUES

Elaborer un menu réaliste qui apporte exactement autant de calories que celles dépensées pendant votre journée à l'aide des documents du carton 5ème AR7.

Petit déjeuner :

.....

.....

.....

TOTAL : .....

Déjeuner :

.....

.....

.....

.....

TOTAL : .....

Goûter :

.....

.....

.....

TOTAL : .....

Dîner :

.....

.....

.....

.....

TOTAL : .....

Expliquer pourquoi il est important que le menu proposé apporte autant d'énergie que celle dépensée dans la journée :

.....

.....

.....

.....

.....