

1 Manger selon ses besoins

On lit souvent de tels messages :

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » ou

« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ».

Ils accompagnent une publicité pour un produit alimentaire.

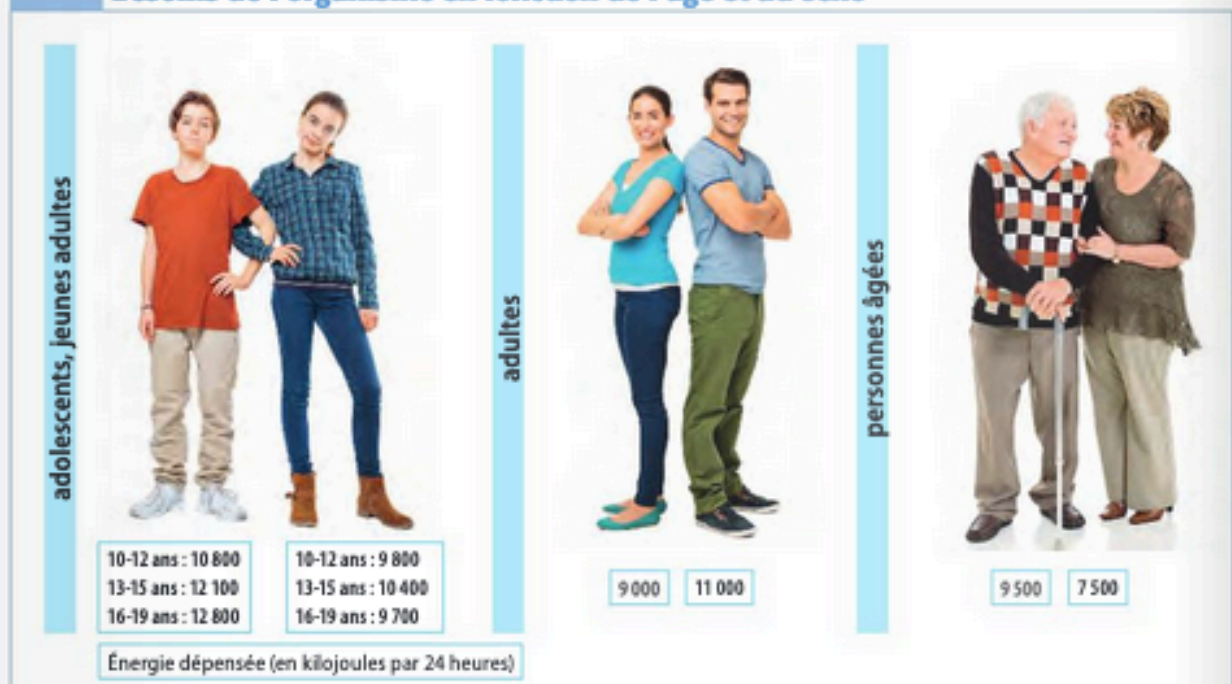
Comment dois-tu adapter ton alimentation à tes besoins ?

Doc. 1 Dépenses d'énergie en fonction de l'activité physique et de la température



1. Indique combien d'énergie est dépensée en marchant et en nageant.

Doc. 2 Besoins de l'organisme en fonction de l'âge et du sexe



2. Décris comment évoluent les besoins de l'organisme en fonction de l'âge et du sexe.