

Mars 2020

Nom:EB3: N°...

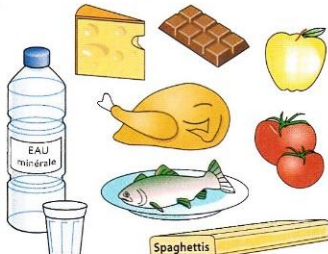
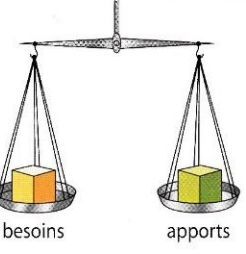
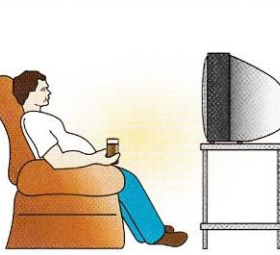
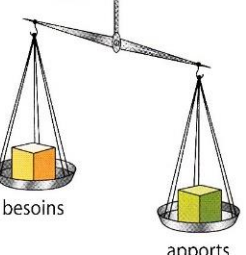
Sciences

Fiche supplémentaire : Manger selon ses besoins

Observe une vidéo sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=C7NdShlrRAQ>

Lis les documents du livre p. 42-43

1- Observe la photo ci-dessous et réponds aux questions :

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
Thomas 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg 			 besoins apports
Romain 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg 			 besoins apports

a- Quels sont les aliments souvent consommés(mangés) par Romain ?

.....

b- Que fait Romain comme activité ?

.....

c- Complète les phrases suivantes par les mots ci-dessous :

obèse - supérieurs

Les apports alimentaires de Romain sontà ses besoins.

Romain est un enfant

2- Observe les dessins et réponds aux questions :

Cas 1



Cas 2



a- Dans quel cas les apports alimentaires sont supérieurs aux besoins ?

.....
.....

b- Que se passe-t-il dans ce cas ?

.....
.....
.....

c- Comment doit être la balance, pour avoir une stabilité de la masse corporelle ?

.....
.....

3- Lis et réponds aux questions :

Voici le menu proposé par un élève d'EB3 durant sa journée.

a- Indique à quelle famille (groupe) appartient chaque aliment.

b- L'alimentation de la journée est-elle équilibrée ? si non, ajoute dans chaque case des aliments de ton choix pour l'équilibrer.

Petit déjeuner :

Jus d'orange

Déjeuner :

Poulet grillé

Yaourt sucré

Dîner : Un bol de lait