



# Science de la vie et de la terre

## Période 3

Niveau

1 AC

Chapitre 2

Alimentation saine

Tâche 5

Déterminer l'apport quantitatif en nutriments  
nécessaire au maintien d'une bonne santé





# Repérage dans le chapitre

## Chapitre 1: Digestion et alimentation saine

### Séquence 1: Digestion et absorption

### Séquence 2: Alimentation saine

#### Tâche 5

**Déterminer l'apport quantitatif en nutriments nécessaire au maintien d'une bonne santé**

#### Tâche 6

Déterminer l'apport qualitatif en nutriments nécessaire au maintien d'une bonne santé





# Orientations didactiques pour cette séance

## Tâche à réussir

### La tâche à réussir pendant la séance :

- Déterminer l'apport quantitatif en nutriments nécessaire au maintien d'une bonne santé

## Notions clés

- Apports énergétiques;
- besoins énergétiques
- Alimentation équilibrée

## Stratégies et outils didactiques

### Stratégies

- A partir de données relatives aux apports énergétiques d'un individu et ses besoins en énergie, l'élève calcule les apports de cet individu par l'alimentation et détermine ses besoins et déduit les conséquences de cette alimentation sur sa santé.
- En se basant sur l'étude d'un cas, l'élève prend conscience de l'importance de l'alimentation dans le maintien d'une bonne santé propose des conseils pour l'individu concerné.

### Outils didactiques:

- Tableaux montrant les apports énergétiques journaliers généralement un adolescent (e) et les quantités énergétiques recommandées selon l'âge et le sexe.

## Éléments de feedback

### Pendant le feedback, attirer l'attention des élèves sur les erreurs fréquentes :

- //





## Ouverture de la séance

**10 min**





Bonjour! Prêts pour démarrer notre séance? Allons-y!





0

# Discussion informelle

*2 min*





0

# Activation des prérequis

*3 min*





Qui peut me rappeler la signification de ces icônes?

*Demander à 3 élèves au hasard*





Très bien.

0



Je travaille en binômes



Les élèves travaillent en autonomie





0

# Activation des prérequis

*2 min*





Avant de commencer nous devons nous rappeler du rôle de l'alimentation pour notre corps.

*Inviter les élèves à utiliser leurs ardoises.*



## 1. Choisissez la bonne réponse:

**Le corps humain a besoin d'alimentation pour fournir de l'énergie pour assurer ses activités :**

**a**

**Vrai**

**b**

**Faux**





Parfait ! Parmi les fonctions fondamentales de l'alimentation est de fournir de l'énergie nécessaire à l'activité du corps.

**Le corps humain a besoin d'alimentation pour fournir de l'énergie pour assurer ses activités :**

**a**

**Vrai**

**b**

**Faux**





En plus du rôle de l'alimentation pour notre corps, vous devez vous rappeler aussi que nous devons adopter plusieurs comportements pour rester en bonne santé. Répondez à la question suivante:

*Sur leur ardoise, les élèves écrivent la lettre correspondante ou l'enseignant.e désigne quelques -uns pour répondre oralement.*



## 1. Choisissez les bonnes réponses:

### Les comportements favorables à une bonne santé:

**a**

Manger entre les repas principaux.

**b**

Faire du sport quotidiennement.

**c**

Manger beaucoup d'aliments.

**d**

Boire trop de boissons énergétiques طاقة

**e**

Avoir une alimentation équilibrée متوازنة





Parfait ! Les comportements favorables à une bonne santé sont essentiellement, pratiquer du sport quotidiennement et avoir une alimentation équilibrée.



## Les comportements favorables à une bonne santé:

**a**

Manger entre les repas principaux.

**b**

Faire du sport quotidiennement.

**c**

Manger beaucoup d'aliments.

**d**

Boire trop de boissons énergétiques طاقة

**e**

Avoir une alimentation équilibrée متوازنة





0

## Activité préparatoire

*1 min*





Lisez le dialogue. Que pensez vous de ce que dit Samir ?

*Ce dialogue souligne que la santé dépend de l'équilibre de l'alimentation et non de la quantité consommée.*

Ouh, Samir, tu as demandé trop d'aliments !



Je dois manger beaucoup d'aliments pour être fort et en bonne santé.





0

# Déclaration de l'objectif de la séance

*1 min*





A la fin de cette séance, vous serez capables de :

0



**Déterminer l'apport quantitatif en nutriments  
nécessaire au maintien d'une bonne santé.**





# Modelage

**10 min**





Afin de rester en bonne santé, il faut équilibrer notre alimentation.

M



Avant de connaître comment équilibrer mon alimentation, je dois savoir que :

→ Chaque nutriment fournit une quantité de **l'énergie** au corps.

→ On mesure l'énergie en **kilocalorie (Kcal)**.





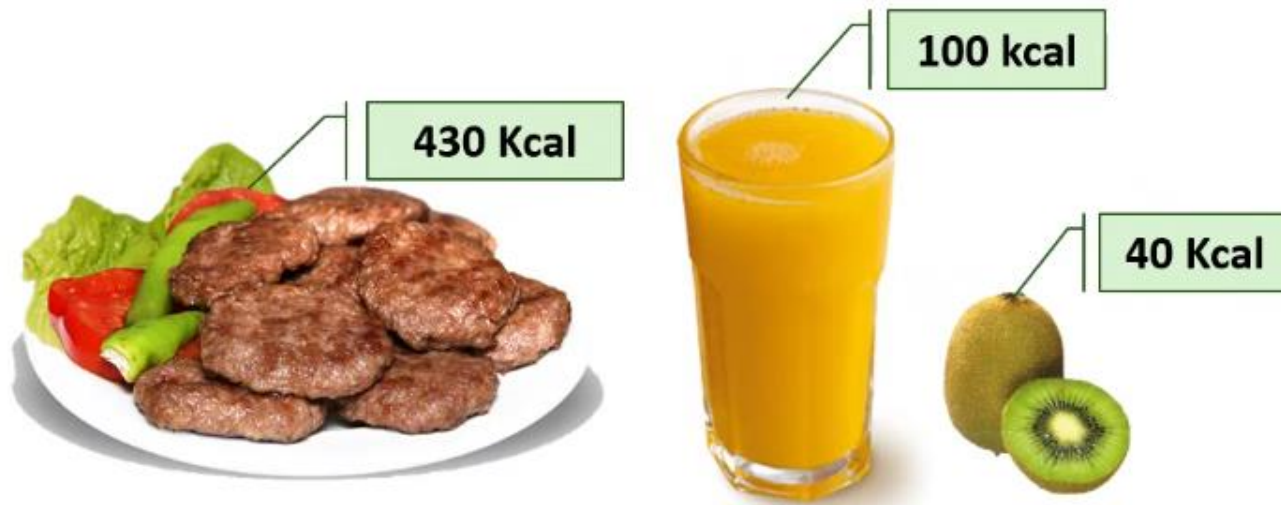
Afin d'équilibrer mon alimentation, je dois d'abord calculer le bilan journalier de mes apports en énergie.

M



« Le bilan des apports en énergie est **la somme** des valeurs énergétiques de chaque aliment. »

Exemple d'un bilan des apports énergétiques d'un déjeuner :



Apports énergétiques d'un déjeuner:

$$430 + 100 + 40 = 570 \text{ Kcal}$$





Je dois aussi connaître mes besoins énergétiques journaliers:

**Besoins énergétiques  
journaliers**



« La quantité totale d'**énergie** qu'un  
individu dépense pendant une journée »

Exemples →

**Adulte**



2800 kcal

**Personne âgée**



2300 Kcal





Pour une alimentation équilibrée, mes besoins énergétiques doivent correspondre à mes apports.

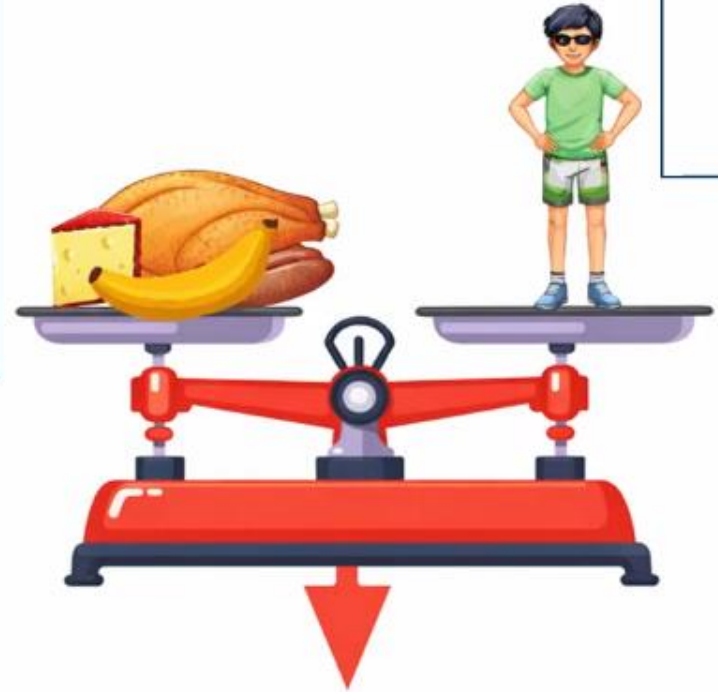
### Apports

La somme des apports énergétiques journaliers de mon alimentation.

=

### Besoins

Mes besoins journaliers en énergie.



Équilibre





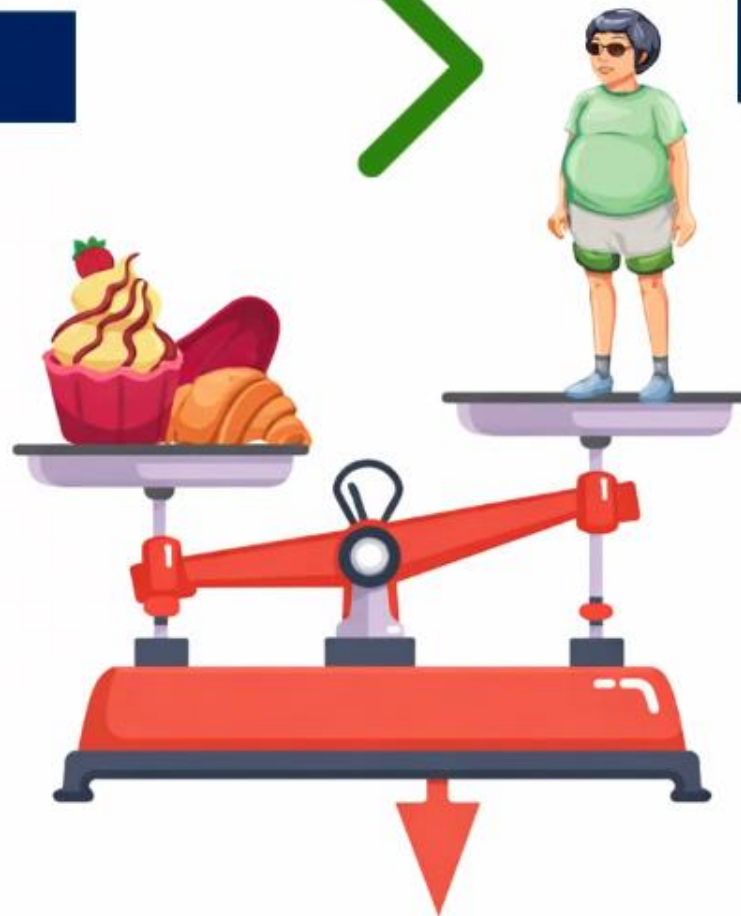
Si mes apports énergétiques sont supérieurs à mes besoins alors ma masse corporelle augmente; je risque donc l'obésité.

M

**Apports**



**Besoins**



**Obésité**





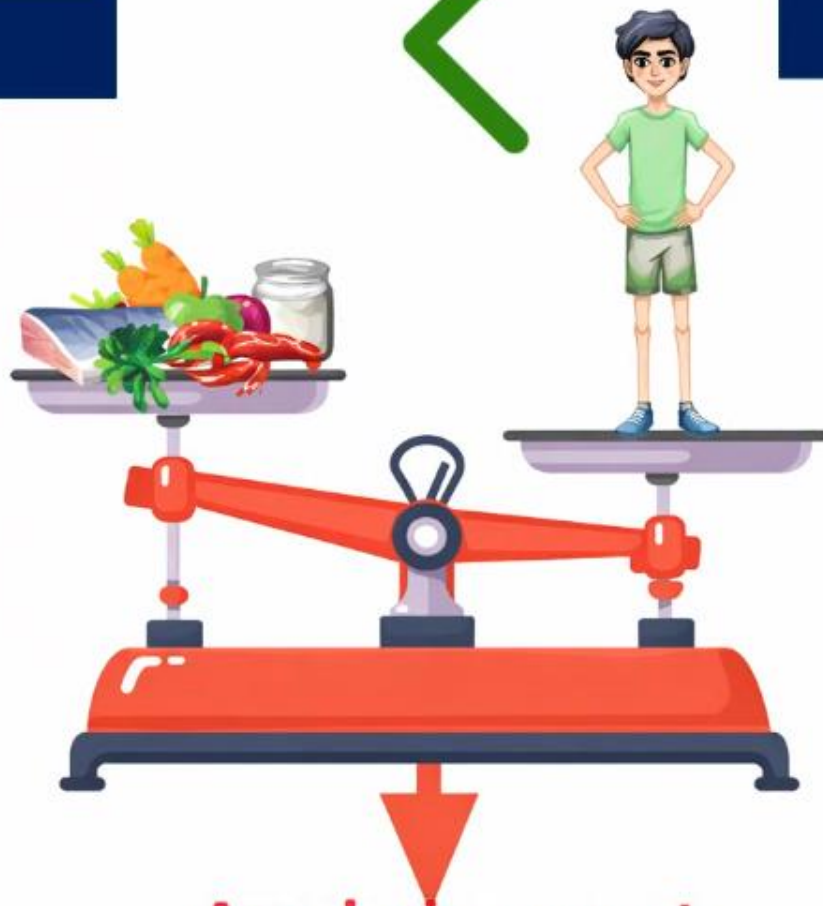
Si mes apports énergétiques sont inférieurs à mes besoins alors ma masse corporelle diminue; je risque un déséquilibre alimentaire.

M

**Apports**



**Besoins**



**Amaigrissement**





En plus d'une alimentation équilibrée en énergie, je dois adopter certains comportements.

### **Pour prendre soin de sa santé, il faut:**

- **Manger moins d'aliments sucrés et gras.**
- **Faire plus de sport.**
- **Prendre des repas dans des heures régulières.**
- **Equilibrer mon alimentation.**





**M**

# **Modelage de la tâche principale**

*5 min*





Pour réaliser la tâche, je détermine l'apport quantitatif en nutriments nécessaire au maintien d'une bonne santé.

M



Présenter le document. Lire la consigne. Expliquer s'il y a des mots pas clairs.

## Tâche à réussir

- Loubna a 10 ans, elle est très active, elle fait du sport mais son alimentation est malsaine.

10h (goûter) .....	120 kcal
12h (déjeuner).....	750 kcal
14h (bonbons).....	200kcal
15h (pâtisserie).....	290 kcal
17h (goûter ).....	90 kcal
18h (bonbons).....	450kcal
19h ( chips ) .....	340 kcal
20h (dîner ) .....	800 kcal
21h ( pâtisserie).....	140 kcal

▲ Doc. 1 : Apport énergétiques quotidiens de Loubna.

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 2 : Besoin énergétiques quotidiens recommandés.

Pour réussir ma tâche, je dois répondre aux consignes suivantes:

- Calculer** les apports énergétiques journaliers de Loubna à partir du doc 1.
- Déterminer** les besoins énergétiques recommandés de Loubna à partir du doc 2.
- Comparer** les apports énergétiques de Loubna et ses besoins quotidiens.
- Déduire** la conséquence de cette alimentation sur la santé de Loubna.
- Proposer** deux conseils à Loubna pour que son alimentation lui garantisse une bonne santé.





Je commence par identifier les composantes du support que je vais utiliser pour réaliser ma tâche.

Le document est composé de deux tableaux :

- Loubna a 10 ans, elle est très active, elle fait du sport mais son alimentation est malsaine.

10h (goûter) .....	120 kcal
12h (déjeuner).....	750 kcal
14h(bonbons).....	200kcal
15h (pâtisserie).....	290 kcal
17h (goûter ).....	90 kcal
18h(bonbons).....	450kcal
19h ( chips ) .....	340 kcal
20h (dîner ) .....	800 kcal
21h ( pâtisserie).....	140 kcal

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 1 : Apport énergétiques quotidiens de Loubna.

▲ Doc. 2 : Besoin énergétiques quotidiens recommandés.

- Le premier (Doc 1) pour **les apports énergétiques quotidiens.**
- Le deuxième (Doc 2) pour **les besoins énergétiques quotidiens recommandés.**





Pour réaliser ma tâche, je commence par calculer les apports énergétiques de Loubna.

**1** Calculez les apports énergétiques journaliers de Loubna à partir du doc 1.

10h (goûter) .....	120 kcal
12h (déjeuner).....	750 kcal
14h (bonbons).....	200kcal
15h (pâtisserie).....	290 kcal
17h (goûter ).....	90 kcal
18h (bonbons).....	450kcal
19h ( chips ) .....	340 kcal
20h (dîner ) .....	800 kcal
21h ( pâtisserie) .....	140 kcal

▲ Doc. 1 : Apport énergétiques quotidiens de Loubna.

Les apports en énergie est **la somme** des valeurs énergétiques de chaque aliment.





Pour réaliser ma tâche, je commence par calculer les apports énergétiques de Loubna.

# 1 Calculez les apports énergétiques journaliers de Loubna à partir du doc 1.

10h (goûter) .....	120 kcal
12h (déjeuner).....	750 kcal
14h (bonbons).....	200kcal
15h (pâtisserie).....	290 kcal
17h (goûter ).....	90 kcal
18h (bonbons).....	450kcal
19h ( chips ) .....	340 kcal
20h (dîner ) .....	800 kcal
21h ( pâtisserie) .....	140 kcal

▲ Doc. 1 : Apport énergétiques quotidiens de Loubna.

Les apports en énergie est **la somme** des valeurs énergétiques de chaque aliment.

$$120 + 750 + 200 + 290 + 90 + 450 + 340 + 800 + 140$$





Ensuite, je détermine à partir du deuxième tableau les besoins énergétiques pour Loubna.

**2** Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Loubna à partir du doc 2.

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 2 : Besoin énergétiques quotidiens recommandés.





Ensuite, je détermine à partir du deuxième tableau les besoins énergétiques pour Loubna.

**2** Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Loubna à partir du doc 2.

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 2 : Besoin énergétiques quotidiens recommandés.

Les besoins énergétiques recommandés pour Loubna sont : **2000 kcal**





Enfin, je compare les apports de Loubna à ses besoins.

**3** Comparez les apports énergétiques de Loubna et ses besoins quotidiens.

**Apports = 3280 Kcal**



**Besoins = 2000 kcal**

**Les apports énergétiques de Loubna sont  
supérieurs à ses besoins quotidiens.**





Après, je déduis la conséquence de l'alimentation de Loubna sur sa santé.

**4** Déduisez la conséquence de cette alimentation sur la santé de Loubna.



Les apports énergétiques de Loubna sont supérieurs à ses besoins, elle risque donc de devenir **obèse**.





Enfin, je propose des conseils à Loubna pour que son alimentation lui garanti une bonne santé.

**5** Proposez deux conseils à Loubna pour que son alimentation lui garantisse une bonne santé.

**Deux conseils :**

- **Manger moins d'aliments sucrés et gras.**
- **Prendre des repas dans des heures régulières.**





Pour réaliser la tâche je dois suivre les étapes suivantes:

- 1** Calculer les apports énergétiques journalier de Loubna à partir du doc 1.
- 2** Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Loubna à partir du doc 2.
- 3** Comparez les apports énergétiques de Loubna et ses besoins quotidiens.
- 5** Proposez deux conseils à Loubna pour que son alimentation lui garantisse une bonne santé





## Pratique collective

05 min





Le tableau ci-dessous montre les apports énergétiques de Salma. Répondez à la question ci-dessous:

*Inviter les élèves à passer au tableau.*



PC

## 1. Calculez les apports énergétiques journaliers de Salma.

Apports énergétiques de Salma	
8 h (petit déjeuner ) .....	2000 KJ
12 h 30 (déjeuner ) .....	3100 KJ
17h (goûter) .....	800 KJ
20h30 (diner).....	.. 2600 KJ





Parfait ! Le bilan des apports en énergie est la somme des valeurs énergétiques de chaque aliment de tous les repas pendant une journée.



**Les apports énergétiques journaliers de Salma sont:**

$$500 + 750 + 200 + 650 = 2100 \text{ Kcal}$$

### Apports énergétiques de Salma

8 h (petit déjeuner ) .....	2000 KJ
12 h 30 (déjeuner ) .....	3100 KJ
17h (goûter) .....	800 KJ
20h30 (diner).....	.. 2600 KJ





Le tableau ci-dessous montre les besoins énergétiques journaliers selon l'âge et le sexe. En tenant compte que les apports énergétiques de Salma sont de 2100 Kcal. Répondez à la question ci-dessous.

2. Sachant que Salma est âgée de 15 ans. Montrez que son alimentation n'est pas équilibrée.

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Besoin énergétiques quotidiens recommandés.**



Parfait ! Les apports de Salma sont inférieurs à ses besoins, elle risque donc l'amaigrissement.

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 2 : Besoin énergétiques quotidiens recommandés.

Les besoins de Salma : 2800 Kcal/j

Ses apports : 2100 Kcal/j



Les apports énergétiques de Salma sont **inférieurs** à ses besoins, elle risque donc de devenir **maigre**.





## Pratique en binôme

10 min





Maintenant, vous allez travailler en binôme. Chacun prend un moment pour réaliser l'activité de la page 19 sur le livret. Ensuite, vous comparez vos réponses en justifiant.

Rappeler aux élèves qu'ils doivent d'abord observer et de repérer les éléments du document avant de réaliser la tâche. Expliquer les mots difficiles.



• Ci-dessous les apports énergétiques des aliments consommés par deux enfants Bouchra et Karim âgés de 13 et 14 ans.

Bouchra (13 ans)	
7 h (petit déjeuner) .....	220 kcal
10h (chips ) .....	340 kcal
12h (déjeuner).....	800 kcal
15 h (bonbons.....)	200 kcal
17h (goûter .....	300 kcal
18h (jus ) .....	250 kcal
20h (dîner ) .....	700 kcal
22h (Soda).....	240 kcal

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés

Karim (14 ans)	
8 h (petit déjeuner) .....	220 kcal
12h (déjeuner).....	1200 kcal
17h (goûter .....	200 kcal
18h (jus ) .....	150 kcal
20h (dîner ) .....	1000 kcal

▲ Doc. 1 : Apports énergétiques quotidiens de Bouchra et Karim.

→ En utilisant les documents ci-dessus :

1 Calculez les apports énergétiques journalières de Bouchra et Karim à partir du doc 1.

- Les apports énergétiques de Bouchra : .....
- Les apports énergétiques de Karim : .....

2 Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Bouchra et Karim à partir du doc 2.

- Les besoins énergétiques recommandés de Bouchra : .....
- Les besoins énergétiques recommandés de Karim : .....

3 Comparez les apports énergétiques de Bouchra et ses besoins et de Karim et ses besoins.

- Pour Bouchra : .....
- Pour Karim : .....

4 Déduisez la conséquence de cette alimentation sur la santé des deux Bouchra et Karim.

- On déduit que Bouchra : .....
- On déduit que Karim : .....

5 Proposez deux conseils à Bouchra et deux conseils à Karim pour que leurs alimentations leurs garantissent une bonne santé.

- Pour Bouchra : .....

- Pour Karim : .....





Le temps est terminé.



# Temps Écoulé





Correction.

- Ci-dessous les apports énergétiques des aliments consommés par deux enfants Bouchra et Karim âgés de 13 et 14 ans.

Bouchra (13 ans)	
7 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
10h (chips ) .....	340 kcal
12h (déjeuner) .....	800 kcal
15 h (bonbons).....	200 kcal
17h (goûter) .....	300 kcal
18h (jus ) .....	250 kcal
20h (dîner ) .....	700 kcal
22h (Soda) .....	240 kcal

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés

Karim ( 14 ans)	
8 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
12h (déjeuner) .....	1200 kcal
17h (goûter) .....	200 kcal
18h (jus ) .....	150 kcal
20h (dîner ) .....	1000 kcal

▲ Doc. 1 : Apports énergétiques quotidiens de Bouchra et Karim.

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**1 Calculez les apports énergétiques journalières de Bouchra et Karim à partir du doc 1.**

- Les apports énergétiques de Bouchra : .....
- Les apports énergétiques de Karim : .....





## Correction.

- Ci-dessous les apports énergétiques des aliments consommés par deux enfants Bouchra et Karim âgés de 13 et 14 ans.

**Bouchra (13 ans)**

7 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
10h (chips ) .....	340 kcal
12h (déjeuner .....	800 kcal
15 h (bonbons.....	200 kcal
17h (goûter .....	300 kcal
18h (jus ) .....	250 kcal
20h (dîner ) .....	700 kcal
22h (Soda) .....	240 kcal

▲ **Doc. 1 : Apports énergétiques quotidiens de Bouchra et Karim.**

**Âge**
**Hommes**
**Femmes**

10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

**Karim ( 14 ans)**

8 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
12h (déjeuner .....	1200 kcal
17h (goûter .....	200 kcal
18h (jus ) .....	150 kcal
20h (dîner ) .....	1000 kcal

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**1 Calculez les apports énergétiques journalières de Bouchra et Karim à partir du doc 1.**

- Les apports énergétiques de Bouchra : ..**220 + 340 + 800 + 200 + 300 + 250 + 700 + 240 = 3050 Kcal.**
- Les apports énergétiques de Karim : .....**220 + 1200 + 200 + 150 + 1000 = 2770 Kcal,**.....





- Ci-dessous les apports énergétiques des aliments consommés par deux enfants Bouchra et Karim âgés de 13 et 14 ans.

#### Bouchra (13 ans)

7 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
10h (chips ) .....	340 kcal
12h (déjeuner .....	800 kcal
15 h (bonbons.....	200 kcal
17h (goûter .....	300 kcal
18h (jus ) .....	250 kcal
20h (dîner ) .....	700 kcal
22h (Soda) .....	240 kcal

▲ **Doc. 1 : Apports énergétiques quotidiens de Bouchra et Karim.**

#### Âge

#### Hommes

#### Femmes

10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

#### Karim ( 14 ans)

8 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
12h (déjeuner .....	1200 kcal
17h (goûter .....	200 kcal
18h (jus ) .....	150 kcal
20h (dîner ) .....	1000 kcal

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**2 Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Bouchra et Karim à partir du doc 2.**

- Les besoins énergétiques recommandés de Bouchra : .....
- Les besoins énergétiques recommandés de Karim : .....





- Ci-dessous les apports énergétiques des aliments consommés par deux enfants Bouchra et Karim âgés de 13 et 14 ans.

#### Bouchra (13 ans)

7 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
10h (chips ) .....	340 kcal
12h (déjeuner) .....	800 kcal
15 h (bonbons).....	200 kcal
17h (goûter) .....	300 kcal
18h (jus ) .....	250 kcal
20h (dîner ) .....	700 kcal
22h (Soda) .....	240 kcal

▲ **Doc. 1 : Apports énergétiques quotidiens de Bouchra et Karim.**

#### Âge

#### Hommes

#### Femmes

10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

#### Karim ( 14 ans)

8 h (petit déjeuné) .....	220 kcal
12h (déjeuner) .....	1200 kcal
17h (goûter) .....	200 kcal
18h (jus ) .....	150 kcal
20h (dîner ) .....	1000 kcal

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**2 Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Bouchra et Karim à partir du doc 2.**

- Les besoins énergétiques recommandés de Bouchra : ..... **2800 kcal** .....
- Les besoins énergétiques recommandés de Karim : ..... **3000 kcal** .....



**Correction.**

Invitez les élèves à passer au tableau pour rédiger leurs réponses.

**3 Comparez les apports énergétiques de Bouchra et ses besoins et de Karim et ses besoins.**

- Pour Bouchra : .....
- Pour Karim : .....

**4 Déduisez la conséquence de cette alimentation sur la santé des deux Bouchra et Karim.**

- On déduit que Bouchra : .....
- On déduit que Karim : .....

**5 Proposez deux conseils à Bouchra et deux conseils à Karim pour que leurs alimentations leurs garantissent une bonne santé.**

- Pour Bouchra : .....
- Pour Karim : .....





## Correction.

Invitez les élèves à passer au tableau pour rédiger leurs réponses.



### 3 Comparez les apports énergétiques de Bouchra et ses besoins et de Karim et ses besoins.

- Pour Bouchra : ..... Les apports énergétiques sont **supérieurs** à ses besoins .....
- Pour Karim : ..... Les apports énergétiques sont **inférieurs** à ses besoins .....

### 4 Déduisez la conséquence de cette alimentation sur la santé des deux Bouchra et Karim.

- On déduit que Bouchra : ..... **Risque de devenir obèse** .....
- On déduit que Karim : ..... **Risque de devenir maigre** .....

### 5 Proposez deux conseils à Bouchra et deux conseils à Karim pour que leurs alimentations leurs garantissent une bonne santé.

- Pour Bouchra : .....
  - **Manger moins d'aliments... sucrés et gras.**.....
  - **Prendre des repas dans des heures régulières.**.....
- Pour Karim : .....
  - **Prendre plus d'alimentation pour couvrir ses besoins énergétiques.**.....
  - **Prendre des repas dans des heures régulières.**.....





## Pratique autonome

5 min





Maintenant, vous allez travailler chacun pour soi; prenez l'activité de la page 20 sur le livret.

*Circuler entre les rangs, cibler les élèves en difficultés, Insister sur le travail individuel. Inciter les élèves à demander de l'aide en cas de besoin.*



PA



- Amine a 15 ans, il est peu sportif et mange beaucoup. Sa mère lui conseil de faire attention à son alimentation pour préserver sa santé.

<b>Petit déjeuner : 748 kcal</b>	<b>Déjeuner :</b>	<b>Âge</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
	1 sandwich de 210 g (509 kcal)	10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
	500 mL de soda (205 kcal)	13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
	135 g de frites (443,5 kcal)	21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
	1 glace au chocolat de 150 g (330 kcal)	46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
		> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

Goûter : 305 kcal

Dîner : 911 kcal

▲ **Doc. 1 : apports énergétiques quotidiens de Amine.**

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**1** Calculez les apports énergétiques journalières de Amine à partir du doc 1.



.....

.....

**2** Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Amine à partir du doc 2.



.....

**3** Comparez les apports énergétiques de Amine et ses besoins quotidiens.



.....

**4** Déduisez la conséquence de cette alimentation sur la santé de Amine.



• On déduit que Amine : .....

**5** Proposez deux conseils à Amine pour que son alimentation lui garanti une bonne santé.



.....

.....





Le temps est terminé.

PA



# Temps Écoulé





## Correction.

Invitez les élèves à passer au tableau pour rédiger leurs réponses



PA



- Amine a 15 ans, il est peu sportif et mange beaucoup. Sa mère lui conseil de faire attention à son alimentation pour préserver sa santé.

<b>Petit déjeuner : 748 kcal</b>	<b>Déjeuner :</b>
	1 sandwich de 210 g (509 kcal)
	500 mL de soda (205 kcal)
	135 g de frites (443,5 kcal)
	1 glace au chocolat de 150 g (330 kcal)

**Goûter : 305 kcal**

**Dîner : 911 kcal**

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

▲ **Doc. 1 : apports énergétiques quotidiens de Amine.**

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**1** Calculez les apports énergétiques journalières de Amine à partir du doc 1.





## Correction.

Invitez les élèves à passer au tableau pour rédiger leurs réponses



PA



- Amine a 15 ans, il est peu sportif et mange beaucoup. Sa mère lui conseil de faire attention à son alimentation pour préserver sa santé.

<b>Petit déjeuner : 748 kcal</b>	<b>Déjeuner :</b>
	1 sandwich de 210 g (509 kcal)
	500 mL de soda (205 kcal)
	135 g de frites (443,5 kcal)
	1 glace au chocolat de 150 g (330 kcal)

**Goûter : 305 kcal**

**Dîner : 911 kcal**

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

▲ **Doc. 1 : apports énergétiques quotidiens de Amine.**

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**1** Calculez les apports énergétiques journalières de Amine à partir du doc 1.



$$748 + 509 + 205 + 443,5 + 330 + 305 + 911 = 3451,5 \text{ Kcal}$$





Prenez la correction sur vos livrets.

Donner quelques minutes aux élèves pour recopier la correction sur les livrets.



PA



- Amine a 15 ans, il est peu sportif et mange beaucoup. Sa mère lui conseil de faire attention à son alimentation pour préserver sa santé.

<b>Petit déjeuner : 748 kcal</b>	<b>Déjeuner :</b>
	1 sandwich de 210 g (509 kcal)
	500 mL de soda (205 kcal)
	135 g de frites (443,5 kcal)
	1 glace au chocolat de 150 g (330 kcal)

Âge	Hommes	Femmes
10 - 12 ans	2 100 kcal/j	2 000 kcal/j
13 - 20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
21 - 45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
46 - 65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

**Goûter : 305 kcal**

**Dîner : 911 kcal**

▲ **Doc. 2 : Les besoins énergétiques quotidiens recommandés**

▲ **Doc. 1 : apports énergétiques quotidiens de Amine.**

→ En utilisant les documents ci-dessus :

**2 Déterminez les besoins énergétiques recommandés de Amine à partir du doc 2.**



**3000 Kcal**





3 Comparez les apports énergétiques de Amine et ses besoins quotidiens.



**Les apports énergétiques de Amine sont supérieurs à ses besoins.**

4 Déduisez la conséquence de cette alimentation sur la santé de Amine.



• On déduit que Amine : ..... **Il risque l'obésité** .....

5 Proposez deux conseils à Amine pour que son alimentation lui garanti une bonne santé.



**- Manger moins d'aliments sucrés et gras.**

**- Faire du sport quotidiennement.**





## Clôture de la séance

**05 min**





Qui peut me dire ce que nous avons appris aujourd'hui?

C





Qui peut me rappeler de ce qu'on a appris.

*L'enseignant donne un rappel de la séance.*

C



**Déterminer l'apport quantitatif en nutriments nécessaire au maintien d'une bonne santé.**





Voici l'essentiel des connaissances à retenir :

C



## Je retiens

## Une alimentation équilibrée en énergie.

**Apports**  
2800 Kcal

**Besoins**  
2800 Kcal



Équilibre

Bonne santé

**Apports**  
3800 Kcal

**Besoins**  
2400 Kcal



Déséquilibre

Obésité

**Apports**  
1900 Kcal

**Besoins**  
2800 Kcal



Déséquilibre

Amaigrissement

### Prendre soin de sa santé

- Manger moins d'aliments sucrés et gras.
- Prendre des repas dans des heures régulières.
- L'alimentation doit couvrir les besoins énergétiques.





Voici les étapes pour réaliser la tâche principale

C

- 1** Calculer les apports énergétiques journalier à partir du doc 1.
- 2** Déterminez les besoins énergétiques recommandés à partir du doc 2.
- 3** Comparez les apports énergétiques et les besoins quotidiens.
- 5** Proposez deux conseils pour une alimentation qui garantisse une bonne santé.





Et on termine par cette carte lexicale.

*Faire participer les élèves à la lecture de la carte*

## MA CARTE LEXICALE

### Termes thématiques :

Alimentation saine et  
santé

### Ma tâche :

Déterminer l'apport quantitatif en  
nutriments nécessaire au maintien  
d'une bonne santé.

### Structures pour répondre

- Les apports énergétiques sont ..... ses besoins
- Il risque .....

### Verbes de consigne

- Calculer
- Déterminer
- Comparer
- Déduire
- Proposer

### Vocabulaire scientifique

- Apports énergétiques
- Besoins énergétiques
- Alimentation équilibrée

### Mots pour décrire

- Supérieurs
- Inférieurs





*A la prochaine séance!*

