

1) Exemple pour une fille de 12 ans : Métabolisme de base = 9800 kJ par jour en moyenne
Exemple pour un garçon de 12 ans : Métabolisme de base = 10800 kJ par jour en moyenne.

2) – Pour 1h30 de marche : 1h30 = 1,5 heure.

$800 \times 1,5 = 1200$ kJ dépensé.

- Pour 40 minutes de course à pied : 40 min = $\frac{2}{3}$ heure

$1500 \times (\frac{2}{3}) = 1000$ kJ dépensés.

- Pour 30 minutes de natation : 30 min = 0,5 heure.

$1900 \times 0,5 = 950$ kJ dépensés.

La séance de sport qui permet de dépenser le plus d'énergie parmi les 3 exemple est donc 1h30 de marche à pied.

3) Dans cet exercice, il faut faire la liste de tout ce qui a été consommé en 24h : petit déjeuner, déjeuner, goûter, diner, etc...

Une fois cette liste faite, il faut replacer les aliments dans le diagramme. Par exemple, si vous avez mangé des spaghettis bolognais à midi, il faut découper l'aliment en plusieurs composants :

- spaghettis dans la partie "céréales et dérivés"

- La sauce tomate dans "légumes et fruits"

- la viande hachée dans "viande, poisson, œuf"

4) Si vous voyez trop de produits consommés dans le haut de la pyramide et/ou pas assez dans le bas de la pyramide, essayez de voir ce qu'il faudrait changer dans votre alimentation.

CHAPITRE 8 : QUELLES SONT LES PRATIQUES AU SERVICE DE L'ALIMENTATION HUMAINE ?

I- Quels sont les besoins alimentaires des humains ?

Activité 27

Bilan n°27 :

Nous sommes actuellement 7,8 milliards d'êtres humains sur la planète. En 2050, il faudra nourrir environ 9,8 milliards d'humains.

Une **alimentation équilibrée** permet d'absorber uniquement l'énergie qui est nécessaire, et de diminuer ainsi les risques d'obésité.