

	Juliette 7ans	Hugo 16 ans	Céline 45 ans	Marc 46 ans	Maryse 70 ans
Activité	modérée	intense	légère	intense	modérée
Besoins en kcal	1 370 kcal	3 130 kcal	1 860 kcal	3 330 kcal	1 960 kcal
Apports en kcal par alimentation	1 636 kcal	3 376 kcal	1 363 kcal	2 204 kcal	1 839 kcal
Suffisant ou manque	suffisant	suffisant	manque	manque	manque
Conseils pour l'équilibre alimentaire	Plus de légumes et fruits	Plus de fruits, légumes, laitages moins de graisse	Plus de laitages et manger de plus grandes quantités	Augmenter les quantités	Pas assez de fruits et légumes, moins de sucre.

Les besoins et l'équilibre alimentaire

L'alimentation doit couvrir les besoins en quantité et en qualité.

Les besoins augmentent avec l'âge et sont importants à l'adolescence car c'est une

période de forte croissance. A l'âge adulte, ils diminuent.

Les besoins varient aussi en fonction de l'activité sportive. Plus on fait d'efforts physiques, plus cela demande de l'énergie.

L'organisme a des besoins qualitatifs en minéraux et en vitamines, c'est pour cela qu'il faut suivre les recommandations de santé sur l'alimentation pour être équilibré.

Une alimentation équilibrée c'est une habitude alimentaire qui couvre tous les besoins en énergie de l'organisme.

Quand ce n'est pas le cas, on a des carences (manque de vitamines...) ou il y a des excès (trop de sucre par exemple...)

Les besoins et l'équilibre alimentaire

L'alimentation doit couvrir les besoins en quantité et en qualité.

Les besoins augmentent avec l'âge et sont importants à l'adolescence car c'est une

période de forte croissance. A l'âge adulte, ils diminuent.

Les besoins varient aussi en fonction de l'activité sportive. Plus on fait d'efforts physiques, plus cela demande de l'énergie.

L'organisme a des besoins qualitatifs en minéraux et en vitamines, c'est pour cela qu'il faut suivre les recommandations de santé sur l'alimentation pour être équilibré.

Une alimentation équilibrée c'est une habitude alimentaire qui couvre tous les besoins en énergie de l'organisme.

Quand ce n'est pas le cas, on a des carences (manque de vitamines...) ou il y a des excès (trop de sucre par exemple...)

L'alimentation doit couvrir les besoins en _____ et en _____.

Les besoins augmentent avec _____ et sont importants à l'adolescence car c'est une période de forte croissance. A l'âge adulte, ils diminuent.

Les besoins varient aussi en fonction de _____. Plus on fait d'efforts physiques, plus cela demande de l'énergie.

L'organisme a des besoins qualitatifs en minéraux et en vitamines, c'est pour cela qu'il faut suivre les recommandations de santé sur l'alimentation pour être _____.

Une alimentation équilibrée c'est une habitude alimentaire qui _____ en énergie de l'organisme.

Quand ce n'est pas le cas, on a des _____ (manque de vitamines...) ou il y a des _____ (trop de sucre par exemple...)

L'alimentation doit couvrir les besoins en _____ et en _____.

Les besoins augmentent avec _____ et sont importants à l'adolescence car c'est une période de forte croissance. A l'âge adulte, ils diminuent.

Les besoins varient aussi en fonction de _____. Plus on fait d'efforts physiques, plus cela demande de l'énergie.

L'organisme a des besoins qualitatifs en minéraux et en vitamines, c'est pour cela qu'il faut suivre les recommandations de santé sur l'alimentation pour être _____.

Une alimentation équilibrée c'est une habitude alimentaire qui _____ en énergie de l'organisme.

Quand ce n'est pas le cas, on a des _____ (manque de vitamines...) ou il y a des _____ (trop de sucre par exemple...)