

QCM 5^e Equilibre alimentaire

Question 1 : A telier 1 : Comprendre les besoins énergétiques d'un individu

La quantité d'énergie nécessaire à chaque individu pour le fonctionnement de son organisme représente ses besoins énergétiques.

Voici les besoins énergétiques de 5 élèves.

1. En comparant Sophie et Arthur, **indiquez** ce qui fait varier les besoins énergétiques. (1 réponse)

	Âge	Activités au cours de la journée	Besoins énergétiques de la journée (en kJ)
Sophie	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9087
Thomas	13	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9800
Arthur	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9292
Cynthia	12	Faible (travail scolaire, marche)	8960
Alex	12	Importante (travail scolaire, 2 heures de sport)	11855

Doc.1 : Besoins énergétiques de 5 élèves.

<input type="checkbox"/>	le sexe
<input type="checkbox"/>	l'âge
<input type="checkbox"/>	les activités
<input type="checkbox"/>	la taille

Question 2 : A telier 1 : Comprendre les besoins énergétiques d'un individu.

2. En comparant Arthur et Thomas, **indiquez** ce qui fait varier les besoins énergétiques. (une réponse)

	Âge	Activités au cours de la journée	Besoins énergétiques de la journée (en kJ)
Sophie	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9087
Thomas	13	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9800
Arthur	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9292
Cynthia	12	Faible (travail scolaire, marche)	8960
Alex	12	Importante (travail scolaire, 2 heures de sport)	11855

Doc.1 : Besoins énergétiques de 5 élèves.

<input type="checkbox"/>	les activités
<input type="checkbox"/>	la maladie
<input type="checkbox"/>	le sexe
<input type="checkbox"/>	l'âge

Question 3 : Atelier 1 : Comprendre les besoins énergétiques d'un individu.

3. En comparant Sophie et Cynthia, indiquez ce qui fait varier les besoins énergétiques. (une réponse)

	Âge	Activités au cours de la journée	Besoins énergétiques de la journée (en kJ)
Sophie	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9 087
Thomas	13	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9 800
Arthur	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9 292
Cynthia	12	Faible (travail scolaire, marche)	8 060
Alex	12	Importante (travail scolaire, 2 heures de sport)	11 855

Doc.1 : Besoins énergétiques de 5 élèves.

	l'âge
	les activités
	la température
	le sexe

Question 4 : A telier 1 : Comprendre les besoins énergétiques d'un individu.

4. En conclusion, indiquez ce qui fait varier les besoins énergétiques d'un individu. (une réponse)

	Âge	Activités au cours de la journée	Besoins énergétiques de la journée (en kJ)
Sophie	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9087
Thomas	13	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9800
Arthur	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9292
Cynthia	12	Faible (travail scolaire, marche)	8860
Alex	12	Importante (travail scolaire, 2 heures de sport)	11855

Doc.1 : Besoins énergétiques de 5 élèves.

	les activités, l'âge, la température
	la taille, l'âge, les activités.
	la couleur des yeux, la taille, le sexe
	le sexe, les activités, l'âge

Question 5 : Atelier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

1. **Rappelez** quels sont les besoins énergétiques d'Arthur (Atelier 1).

	Âge	Activités au cours de la journée	Besoins énergétiques de la journée (en kJ)
Sophie	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9087
Thomas	13	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9800
Arthur	12	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9292
Cynthia	12	Faible (travail scolaire, marche)	8860
Alex	12	Importante (travail scolaire, 2 heures de sport)	11855

Doc.1 : Besoins énergétiques de 5 élèves.

	9200
	9800 kJ
	9292 kJ
	9087 kJ

Question 6 : Atelier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

2. **Indiquez** quelle est la journée où les repas sont les plus adaptés à Arthur en justifiant votre réponse.

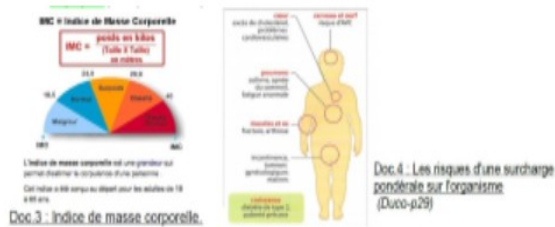


	journée deux parce que cela respecte les recommandations nutritionnelles avec beaucoup de sucre
	journée une parce que cela respecte les recommandations nutritionnelles avec beaucoup de sucre.
	journée deux parce que cela respecte les recommandations nutritionnelles avec 3 fois de laitages, des fruits et légumes, des féculents....
	journée une parce que cela respecte les recommandations nutritionnelles avec 3 fois de laitages, des fruits et légumes, des féculents....

Question 7 : A telier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

Arthur est âgé de 12 ans, mesure 1,45 m et pèse 68 Kg.
En vous aidant des documents suivants :

3. Indiquez ce que veut dire IMC.

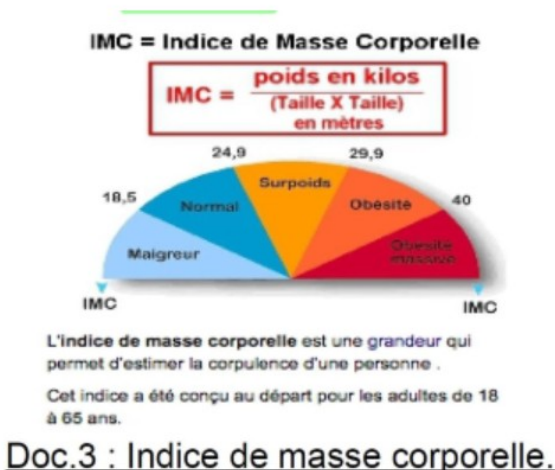


	Indicateur de Mon Corps
	Indice de Masse Corporelle
	Indicateur de ma Chaire
	Indice de Masse Grassex

Question 8 : A telier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

Arthur est âgé de 12 ans, mesure 1,45 m et pèse 68 Kg.

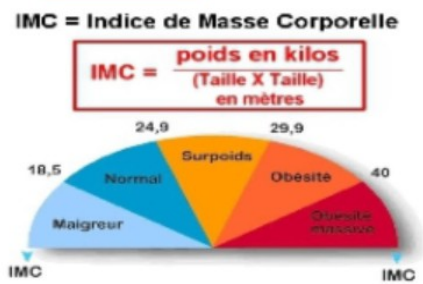
4. Calculez l'IMC d'Arthur



	26,00
	32,34
	20,00
	40,34

Question 9 : A telier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

4. bis Indiquez dans quelle zone se trouve Arthur.



L'indice de masse corporelle est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne .
Cet indice a été conçu au départ pour les adultes de 18 à 65 ans.

Doc.3 : Indice de masse corporelle.

- maigreur
- normale
- obésité
- surpoids

Question 10 : Atelier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

5. Quels conseils pouvez-vous lui donner pour revenir dans la zone normale?

de manger plus de sucre et d'être plus sédentaire.

de manger plus équilibré et de faire des activités physiques.

de faire des activités physiques avec moins de nourriture.

de manger plus équilibré et d'être plus sédentaire.

Question 11 : Atelier 3 : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée:

6. Expliquez pourquoi il est important de revenir dans cette zone.

pour éviter des pertes de masse

pour éviter des problèmes de santé (risque d'AVC, problèmes cardiaques...)

pour éviter des hypoglycémies.

pour éviter des coups de fatigue