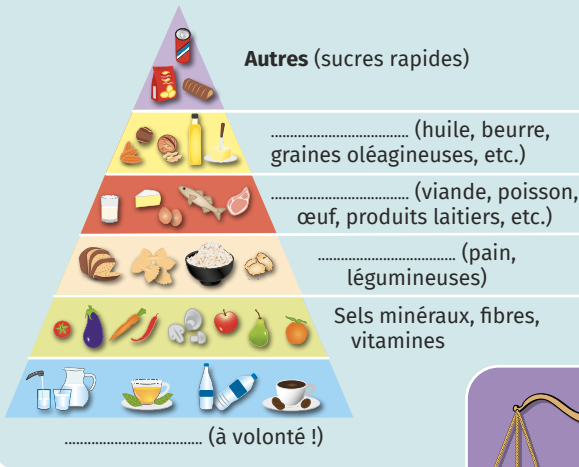


20

# Alimentation et santé

## A Je fais le bilan sous forme de schéma

### Des apports variés par des aliments variés



**APPORTS**

### Des besoins quantitatifs et qualitatifs variés

**Fonctionnement de base du corps** : métabolisme basal, divisions cellulaires, croissance, etc.



**Activité physique et intellectuelle**

Recommandé :

..... de marche par jour.

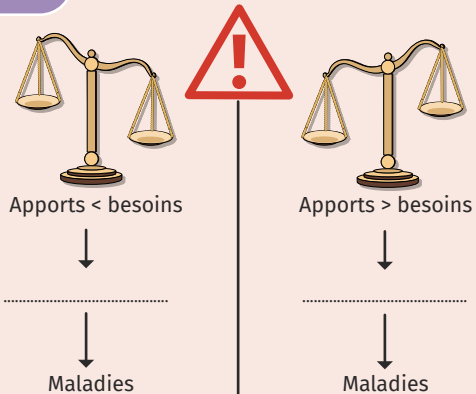
**BESOINS**

### Des régimes alimentaires variés

**Diversité des ressources alimentaires** disponibles et **diversité des aliments** consommés dans le monde.



### Des déséquilibres néfastes pour le corps



**À ton tour** Finalise ce schéma...

... en complétant l'encart des apports.

... en donnant le temps de marche conseillé par jour.

**Brevet** ... en citant les conséquences des déséquilibres entre apports et besoins dans les deux cas présentés.

### Défi Oral

Propose à ton voisin un repas équilibré comprenant uniquement des aliments que tu aimes !