

Devoir maison « Pour être en bonne santé : mangeons équilibré ! »

	Note /30	NOTE /20
Communiquer C1 /3	Réaliser F3 /3 F4 /8	S'informer I1 /6 I2 /10

L'écriture, orthographe, expression grammaticale et scientifique correcte sont prises en compte dans la notation

Pour réaliser ce devoir maison, vous devez vous connecter à Moodle où vous trouverez les documents dont vous avez besoin dans le paragraphe « Pour être en bonne santé : mangeons équilibré »

Cliquez sur le premier lien « Document 1 ». Vous êtes en train de télécharger ce document. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez le document et étudiez-le.

Sur une feuille à part, bien présentée, notez les réponses aux questions suivantes :

1) Quels sont les trois nutriments que l'on peut trouver dans nos aliments ? /3

Répondez aux questions 2 et 3 en vous aidant de l'étiquette du paquet de biscuits belvita :

2) Quelle est la valeur énergétique pour 100 g de biscuits ? /1

3) Quel est le nutriment le plus abondant dans ce produit ? /1

Répondez aux questions suivantes en vous aidant des trois étiquettes « Mars », « Curly » et « Coca Cola » :

4) Quel est le produit avec la valeur énergétique pour 100 g la plus élevée ? /1

5) Quel est le produit le plus riche en lipide ? /1

6) Quel est le produit le plus riche en protéine ? /1

7) Quel est le produit le plus riche en glucide ? /1

8) Pourquoi est-il important de lire les étiquettes des aliments que nous mangeons ? /1

Téléchargez ensuite le document 2 en cliquant sur le deuxième lien. Ouvrez-le puis étudiez-le.

Répondez aux questions 9, 10 et 11 après avoir lu et compris le document 2 :

9) Dans le texte, faites la liste de toutes les activités citées (y compris regarder la télévision), associez à chaque activité la dépense énergétique. Présentez les résultats sous forme de tableau à deux colonnes. /5

10) Pourquoi Victor prend-il du poids ? /1

11) Pourquoi lui conseille-t-on de faire du sport ? /1



Et vous ? Pensez-vous dépenser assez d'énergie ?
Ne passez-vous pas trop de temps devant un écran ?

Inutile d'écrire les réponses à ces deux questions

Téléchargez ensuite le document 3 en cliquant sur le lien « Document 3 ». Ouvrez-le puis étudiez-le.
Répondez aux questions 12, 13 et 14 après avoir étudié le document 3 :

12) Calculez les IMC de Xavier, Manoa et Eric : /3

- ❖ Xavier a 10 ans, il pèse 16 kg et mesure 1,15 m.
- ❖ Manoa a 12 ans, il pèse 26 kg et mesure 1,25 m.
- ❖ Eric a 14 ans, il pèse 47 kg et mesure 1,35 m.

13) Placez sur le graphique situé sur la page suivante, les IMC des trois garçons. /3

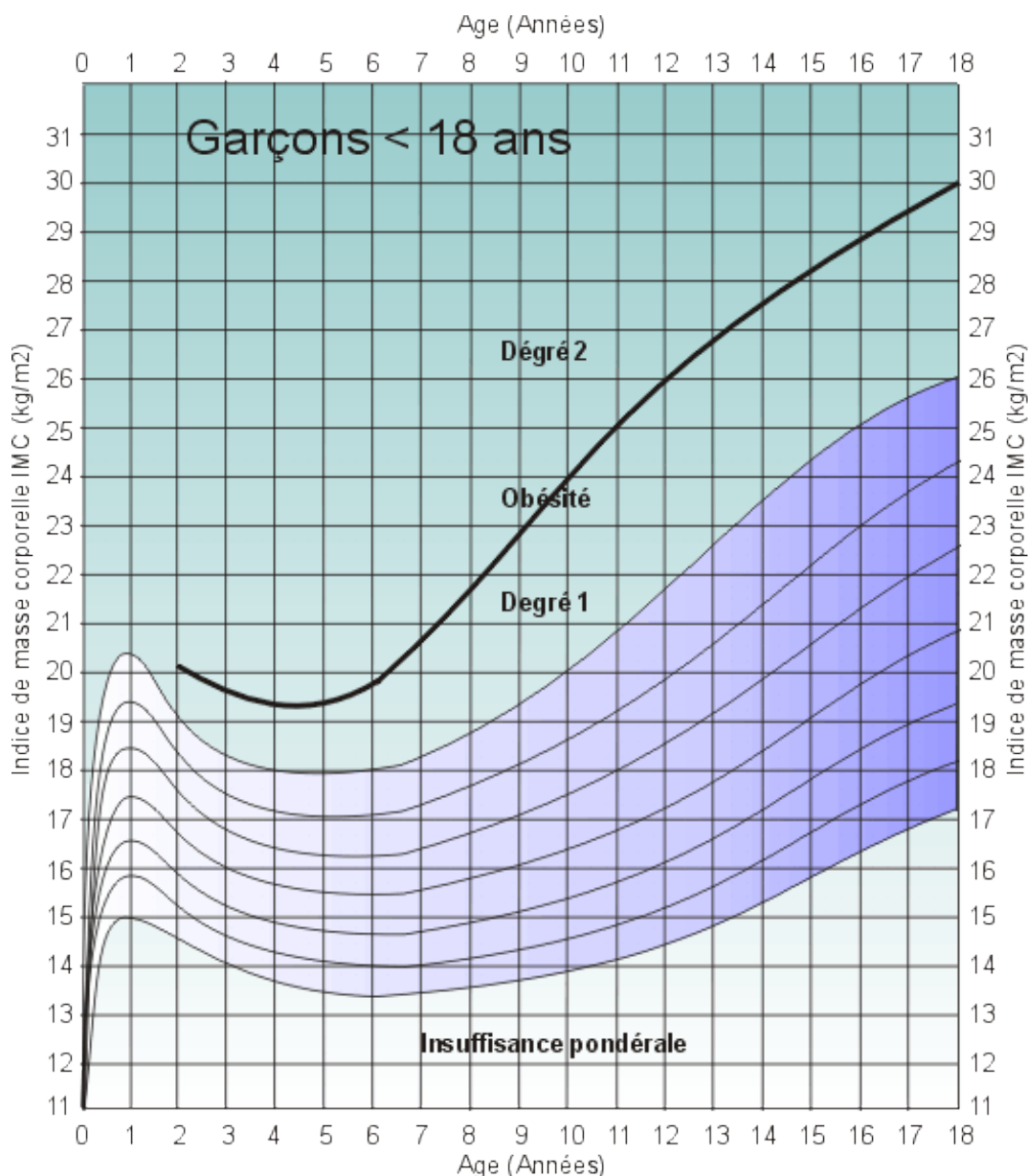
14) Indiquez pour chaque garçon si le poids est normal, insuffisant ou trop important.

/3



Vous pouvez calculer votre IMC pour savoir où vous vous situez

Inutile d'écrire la réponse à cette question



Téléchargez ensuite le document 4 en cliquant sur le lien « Document 4 ». Ouvrez-le puis étudiez-le. Répondez aux questions 12, 13 et 14 après avoir étudié et compris le document 4 :

15) Donnez au moins trois solutions qui peuvent permettre d'éviter l'obésité.

/1

16) Quelles sont les conséquences de l'obésité sur la santé ?

/1

17) Qu'est-ce que l'anorexie ?

/1

18) Quelles sont les conséquences de l'anorexie sur la santé ?

/1