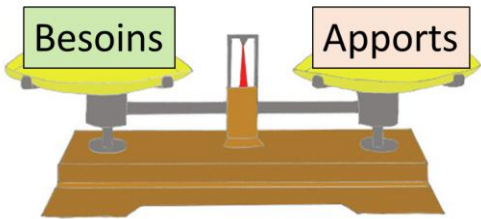


Activité : respecter une alimentation équilibrée

Doc 1 : pour une alimentation équilibrée

- Les apports alimentaires doivent correspondre aux besoins énergétiques
- Il faut consommer des aliments de tous les groupes pour apporter les différents nutriments



Doc 2 : repas d'un homme sédentaire dont les besoins énergétiques sont de 11000 kJ / jour

Petit déjeuner		Déjeuner		Gouter		Diner	
Lait chocolaté	580	Friand	1740	Barre choco	556	Carottes	642
Biscote	420	Steak	522	Biscote	420	Poisson	870
Beurre	310	Haricots	120	Soda	280	Frites	1360
Orange	240	Camembert	360			Pomme	310
Part de tarte	620	Banane	450			Part de flan	960
Eau	0	Soda	280			Eau	0
2170		3472		1256		4142	
 Produits sucrés		 Matières grasses		 Viandes poissons œufs		 Produits laitiers	
				 Légumes et fruits		 Céréales et dérivés	
						 Boisson	

Doc 3 : les conséquences d'une alimentation déséquilibrée

Calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)

$$IMC = \frac{POIDS \text{ (en kg)}}{TAILLE^2 \text{ (en m)}}$$

	IMC
Normal	< 25
Surpoids	25 à 29,9
Obésité	> 30
Obésité de classe 1 modérée ou commune	30 à 34,9
Obésité de classe 2 sévère	35 à 39,9
Obésité de classe 3 massive ou morbide	> 40

Fréquence de l'obésité en France

