
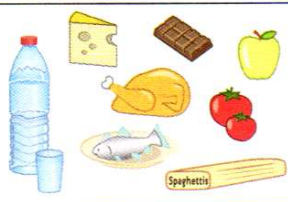






Activité : des besoins énergétiques et des apports alimentaires variables

Âge	Besoins énergétiques (en kJ)	
	Filles	Garçons
10-12 ans	9 800	10 800
13-15 ans	10 400	12 100
16-19 ans	9 700	12 800
35-40 ans	11 000	9100

Doc 1 : besoins énergétiques quotidiens en kilojoules (Kj) suivant l'âge et le sexe

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques
Medhi 14 ans Taille : 1,65 m Poids : 60 kg 		
Romain 14 ans Taille : 1,65 m Poids : 85 kg 		

Doc 2 : besoins et apports énergétiques quotidiens de 2 adolescents

Questions :

- 1/ Quels sont les besoins énergétiques d'une fille de 13 ans ? d'une femme de 40 ans ? comment expliquer la différence ?
- 2/ Qu'est-ce qui fait varier les besoins énergétiques d'une personne ?
- 3/ Comment les besoins énergétiques sont-ils satisfaits ?
- 4/ Que risque-t-il d'arriver si les apports alimentaires sont supérieurs aux besoins énergétiques quotidiens ?