

## Texte informatif

# L'équilibre alimentaire

1/ Pour quelle raison notre corps a-t-il besoin d'énergie ?

Notre corps a besoin d'énergie pour respirer, digérer, grandir, se dépenser et rester en bonne santé.

2/ Où trouve-t-il cette énergie ?

On trouve cette énergie dans l'eau et les aliments.

3/ Quelle unité utilise-t-on pour mesurer l'énergie fabriquée par notre corps ?

On mesure l'énergie alimentaire en kilos calories (kcal) et aussi en kilo joules (kJ).

4/ Qui sont les personnes qui ont le plus besoin de calories ?

Ce sont les enfants, les femmes enceintes et les personnes qui ont une activité physique importante qui dépensent le plus d'énergie.

5/ Cite les 3 groupes d'aliments nécessaires pour être en bonne santé. Indique pour chacun d'eux leur fonction dans notre corps.

- Les aliments protecteurs qui assurent notre bonne santé
- Les aliments constructeurs qui aident à construire et entretenir le corps
- Les aliments énergétiques qui donnent de l'énergie.

6/ Pour chacun des aliments ci-dessous, indique à quelle famille d'aliments ils appartiennent. (cf paragraphe 2)

- A) Une pomme = aliment protecteur
- B) Un steak haché = aliment constructeur
- C) Du riz = aliment énergétique
- D) Un œuf = aliment constructeur
- E) Un yaourt = aliment constructeur
- F) Du beurre = aliment énergétique

7/ Pour les aliments suivants, indique quelle est la quantité nécessaire par jour : cf la pyramide.

- A) Du lait = 2 à 4 parts à chaque repas
- B) De l'eau = à volonté
- C) Des bonbons = limiter la consommation
- D) Du pain = à chaque repas 4 à 6 parts
- E) Des légumes = au moins 5 par jour, 5 parts

**Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :**

- [Exercices 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document Lien EMC - PDF à imprimer](#)

**Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge**

- [L'équilibre alimentaire - Texte informatif : 7ème Harnos](#)

**Découvrez d'autres exercices en : 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document**

- [Handisport - Lecture documentaire : 6ème, 7ème Harnos](#)
- [Des enfants dans les mines de Cobalt - Lecture documentaire : 5ème, 6ème, 7ème Harnos](#)
- [Président, ministre, député ... Qui fait quoi ? - Lecture documentaire : 6ème, 7ème Harnos](#)
- [Les religions - Lecture documentaire : 6ème, 7ème Harnos](#)
- [Les valeurs de la république - Lecture compréhension : 6ème, 7ème Harnos](#)

**Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :**

- [Exercices 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document Animaux - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document Autres thèmes - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document Chandeleur - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document Dates clés / commémorations - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 7eme Harnos 7P Français : Lecture / Littérature Txt informatif / Document Épiphanie / Galette des rois - PDF à imprimer](#)