

Le vivant

Prénom : .....

Date : .....

# Les besoins alimentaires

## 1. Définitions :

Féculents: .....

Sels minéraux: .....

## 2. Les différents aliments

Notre corps va puiser dans l'..... les éléments dont il a besoin pour se maintenir en bonne ..... :

- Les ..... (poissons...) essentiellement pour la ..... du corps
- Les ..... (produits céréaliers et produits sucrés) pour l'.....
- Les .....(beurre ou huile) pour l'.....
- Les ..... (fruits et légumes) essentiellement pour la.....
- Les ..... (produits laitiers) pour la .....
- L'..... (boisson) pour l'.....

## 3. Des menus équilibrés

Pour garder la forme, il convient de respecter certaines règles :

- Il ne faut pas ..... de repas
- Il faut manger : -des fruits et légumes ...../par jour
  - des produits ..... /jour
  - de la viandes ou ..... /jour
  - des ..... à tous les repas
- Le petit déjeuner doit comporter : féculents (céréales...) + produit laitier + un fruit +une boisson.
- Les deux autres repas doivent contenir un fruit, un produit laitier, une boisson et une assiette composée à moitié de légumes, d'un quart de protéines (viande ou poisson) et un quart de féculents (pates, riz...)

## 4. Des besoins variables

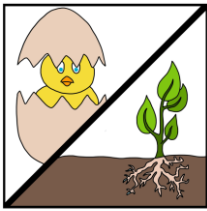
Ce sont les aliments qui apportent au corps l'énergie nécessaire. La quantité d'aliments absorbée va dépendre de plusieurs facteurs :- le .....: les hommes ont de besoins de plus d'énergie

-l'..... : les adolescents dépensent plus d'énergie que les adultes

- l'.....

-l'..... : une femme enceinte a besoin de plus d'énergie.

- Si un individu consomme ..... d'énergie qu'il en ..... , son corps la ..... sous forme de graisse : sa masse corporelle augmente.
- Si un individu consomme moins d'..... qu'il en dépense, son corps ..... dans la graisse l'énergie stockée : sa masse corporelle .....



Le vivant

# Les besoins alimentaires

## 1. Définitions :

**Féculents:** glucides comme les pâtes, les pommes de terre...

**Sels minéraux:** substance provenant de roches et se trouvant dans l'alimentation comme : calcium, magnésium

## 2. Les différents aliments

Notre corps va puiser dans l'**alimentation** les éléments dont il a besoin pour se maintenir en bonne **santé** :

- Les **protéines** (poissons...) essentiellement pour la **construction** du corps.
- Les **glucides** (produits céréaliers et produits sucrés) pour l'**énergie**
- Les **Lipides** (beurre ou huile) pour l'**énergie**
- Les **vitamines** (fruits et légumes) essentiellement pour la **protection**
- Les **sels minéraux** (produits laitiers) pour la **croissance**
- L'**eau** (boisson) pour l'**hydratation**

## 3. Des menus équilibrés

Pour garder la forme, il convient de respecter certaines règles :

- Il ne faut pas **sauter** de repas
- Il faut manger : -des fruits et légumes **5**/par jour
  - des produits **laitiers 3**/jour
  - de la viandes ou **du poisson 2** /jour
  - des **féculents** à tous les repas
- Le petit déjeuner doit comporter : **féculents** (céréales...) + produit **laitier** + un **fruit** +une **boisson**.
- Les deux autres repas doivent contenir **un fruit, un produit laitier, une boisson et une assiette** composée à **moitié** de légumes, d'un **quart** de protéines (viande ou poisson) et un **quart** de féculents (pâtes, riz...)

## 4. Des besoins variables

Ce sont les aliments qui apportent au corps l'énergie nécessaire. La quantité d'aliments absorbée va dépendre de plusieurs facteurs :- le **sexe** : les hommes ont de besoins de plus d'énergie

-l'**âge** : les adolescents dépensent plus d'énergie que les adultes

- l'**activité**

-l'**état** : une femme enceinte a besoin de plus d'énergie.

- Si un individu consomme **plus** d'énergie qu'il en **dépense**, son corps **la stocke** sous forme de graisse : sa masse corporelle augmente.
- Si un individu consomme moins d'**énergie** qu'il en dépense, son corps **puise** dans la graisse l'énergie stockée : sa masse corporelle **diminue**.

## Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CM2**, dans la catégorie : **Monde du vivant**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

### Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Besoins alimentaires : 6eme, 7eme Harmos - Leçon](#) (rtf)
- [Besoins alimentaires : 6eme, 7eme Harmos - Leçon](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

### Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Les différents aliments : 6eme, 7eme Harmos - Exercices sur le goût](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

### Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Besoins alimentaires : 6eme, 7eme Harmos - Evaluation](#) (pdf)
- [Besoins alimentaires : 6eme, 7eme Harmos - Evaluation](#) (rtf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

### Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Besoins alimentaires - Séquence - Fiche de préparation : 6ème, 7ème Harmos](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)