

Chapitre 10 : Besoins et régimes alimentaires

A Équilibrer son alimentation (ACTIVITÉ 1)

- Les aliments doivent couvrir nos besoins en énergie et en matière.
- Les étiquettes des emballages indiquent la valeur énergétique des aliments et la proportion de chaque élément (glucides, lipides, protides) apportées par un aliment.
- Pour arriver à l'**équilibre alimentaire**, nos apports énergétiques journaliers doivent être équivalents aux besoins énergétiques quotidiens de notre corps. Les aliments doivent aussi apporter tous les éléments nécessaires au fonctionnement, à l'entretien et à la croissance de notre organisme.

B Des déséquilibres alimentaires (ACTIVITÉ 2)

- L'indice de masse corporelle (IMC) indique la corpulence d'une personne et détermine si cette personne est de corpulence normale, en état de maigreur, de surpoids ou d'**obésité**.
- Le surpoids, puis l'obésité, surviennent lorsque les apports énergétiques sont trop importants par rapport aux besoins d'une personne. L'augmentation de la masse corporelle a pour conséquence une augmentation du risque de certaines maladies.
- Des carences en certains aliments ou des apports énergétiques trop faibles peuvent également provoquer des maladies graves.
- Des campagnes de prévention et de santé publique sont mises en place pour diminuer les risques liés aux déséquilibres alimentaires.

Chapitre 10 : Besoins et régimes alimentaires

C Des régimes alimentaires différents (ACTIVITÉ 3)

- Il existe différents **régimes alimentaires** dans le monde.

Chacun peut apporter les éléments nécessaires à une alimentation équilibrée.

Vocabulaire

- **Équilibre alimentaire** : équilibre entre les apports quotidiens et les besoins quotidiens.
- **Obésité** : excès de graisses mises en réserve, responsable d'une corpulence trop importante.
- **Régime alimentaire** : ensemble des aliments consommés par un individu.