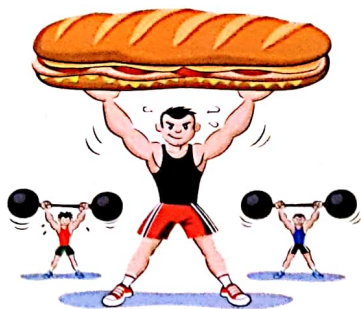


Des aliments



Dans la nourriture que tu manges et dans les boissons que tu bois, tu trouves l'énergie nécessaire pour bouger, faire du sport, réfléchir... Mais sais-tu que cette énergie peut se mesurer, et que, selon les aliments, tu n'absorbes pas la même quantité d'énergie ?

La kilocalorie : l'énergie du futur !

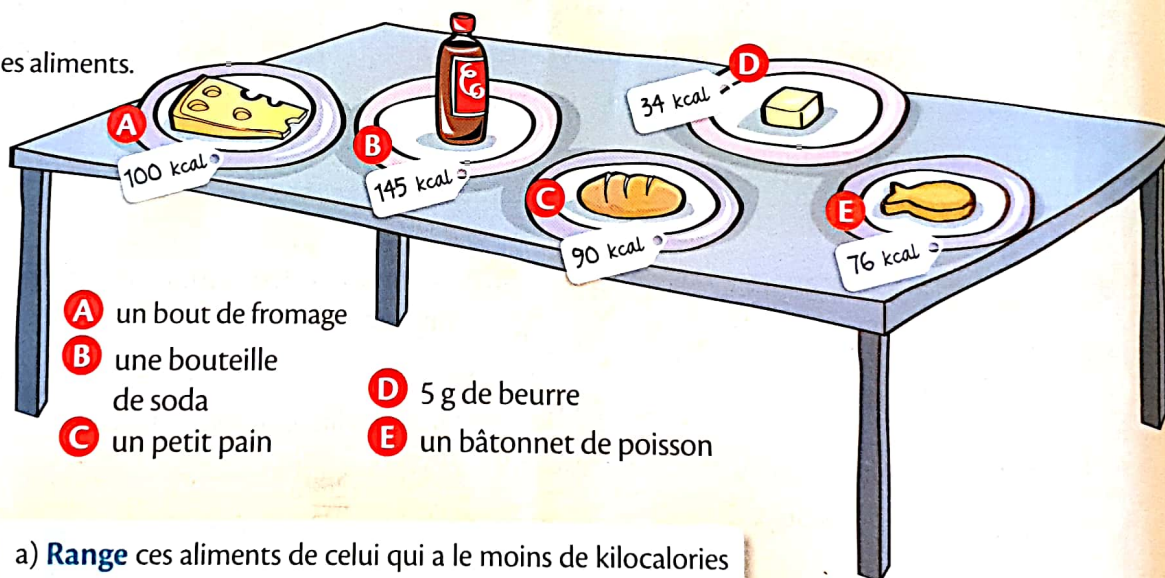
La quantité d'énergie fournie à notre corps par les aliments se mesure en **calories (cal)** : c'est l'unité d'énergie utilisée pour la nourriture. En réalité, la calorie correspond à une quantité d'énergie si petite que l'on utilise surtout la **kilocalorie (kcal)**.

1 kcal = 1 000 cal



Par exemple, une petite brique de lait contient 90 kcal et une assiette de spaghettis 190 kcal.

Voici des aliments.

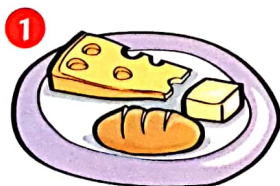


- A** un bout de fromage
- B** une bouteille de soda
- C** un petit pain
- D** 5 g de beurre
- E** un bâtonnet de poisson

a) **Range** ces aliments de celui qui a le moins de kilocalories à celui qui en a le plus :

D,,,,

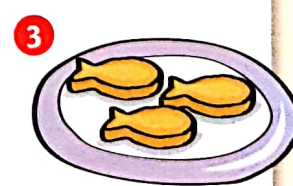
b) **Calcule** le nombre de kilocalories de chaque assiette.



..... kcal



..... kcal



..... kcal

c) **Sur quelle assiette** y a-t-il le plus de kilocalories ?

pleins d'énergie !

Des repas é-qui-li-brés !

En général, un enfant de 8 ans doit manger entre 1 700 et 2 000 kcal par jour pour grandir convenablement : il ne faut donc manger ni trop... ni trop peu !

L'idéal est de manger de tout : fruits, légumes, céréales, produits tirés des céréales (le pain, le riz ou les pâtes), produits laitiers, viande, poisson...

On dit qu'il faut manger **équilibré**.

Voici ce que Thomas a mangé aujourd'hui.



d) **Calcule** le nombre de kilocalories qu'a avalées Thomas aujourd'hui.

Est-ce bien entre 1 700 et 2 000 kcal ?

e) Thomas a-t-il mangé équilibré ?

Recopie le type d'aliments qu'il a mangés.

- des fruits
- des légumes
- de la viande ou du poisson
- des produits laitiers

f) **Choisis** un aliment que pourrait manger Thomas pour avoir une alimentation plus variée.



Une pizza
(220 kcal)



Un yaourt
(60 kcal)



Une salade
(20 kcal)

C'est moi le chef !

g) **Écris** le menu d'un déjeuner équilibré à partir de ces aliments et de ceux que tu vois dans la page.



Ton repas doit faire entre 400 kcal et 600 kcal.