

Chapitre 10

Apports, besoins et productions alimentaires chez l'humain

Fiche de réussite

Notions et mots-clés (ce que je dois savoir)

- Besoins énergétiques journaliers, équilibre alimentaire, carence, repères nutritionnels journaliers, type de nutriments
- Production alimentaire, diversité alimentaire

Compétences et exemples de consignes (ce que je dois savoir faire)

- Décrire un diagramme des besoins en énergétiques en fonction de l'âge et du sexe.
- Expliquer d'où peuvent provenir les besoins énergétiques d'une personne.
- Expliquer en quoi une trop grande différence entre apports et besoins énergétiques peut entraîner des problèmes de santé.
- Élaborer une stratégie permettant de faire un menu d'un petit-déjeuner sain et équilibré.
- Décrire une étiquette alimentaire et retirer des informations importantes sur les nutriments et les valeurs énergétiques.
- Calculer l'énergie fournie par différents aliments afin de réaliser un menu sain.
- Faire des recherches sourcées afin de réaliser un exposé sur les origines alimentaires d'un pays ou d'une culture.
- Expliquer un phénomène à l'oral.