



Activité : Alimentation et équilibre

✓ **Compétences :** D1.3 – Exploiter des données présentées sous différentes formes
D3 – Adopter un comportement responsable



Consigne – Vous êtes infirmiers dans un internat et vous recevez deux élèves en consultation. En utilisant **les informations à votre disposition**, **rédigez** un texte qui **indique** si Aïssata et Thomas ont **un régime alimentaire considéré comme équilibré**.
Si ce n'est pas le cas, **quels conseils** pouvez-vous leur donner ?



✏ J'ai réussi si...

- ☐ J'ai **identifié** la **quantité d'énergie dont chaque élève a besoin** au cours de sa journée.
- ☐ J'ai **calculé** la **quantité d'énergie apportée par les repas** des deux élèves.
- ☐ J'ai **comparé** la quantité d'énergie apportée avec la quantité d'énergie dépensée.
- ☐ J'ai **vérifié** que chaque individu **suit les recommandations de la pyramide alimentaire**.
- ☐ J'ai **donné des conseils adaptés** lorsque cela était nécessaire.

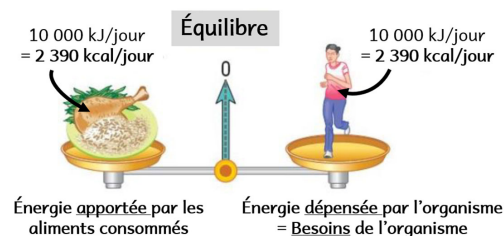
0 à 3 → 😞 Insuffisant 4 à 6 → 😟 Fragile 7 à 9 → 😊 Satisfaisant 10 → 🌟 Expert

📖 Mini-guide de nutrition



Chaque aliment possède de l'énergie sous forme d'énergie chimique, que notre organisme peut utiliser pour ses besoins.

L'unité officielle de l'énergie est le kilojoule (kJ), mais on utilise le **kilocalorie (kcal)** dans la vie quotidienne pour parler de l'énergie apportée par nos aliments.



Équilibre quantitatif

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut que la **quantité d'énergie dont l'organisme a besoin** pour fonctionner au cours de la journée **soit égale** à la **quantité d'énergie apportée par l'alimentation**.

Équilibre qualitatif

Par ailleurs, les repas doivent être composés d'**aliments variés** appartenant aux **différents groupes** de la pyramide alimentaire.



Activité : Alimentation et équilibre

✓ **Compétences :** D1.3 – Exploiter des données présentées sous différentes formes
D3 – Adopter un comportement responsable



Consigne – Vous êtes infirmiers dans un internat et vous recevez deux élèves en consultation. En utilisant **les informations à votre disposition**, **rédigez** un texte qui **indique** si Aïssata et Thomas ont **un régime alimentaire considéré comme équilibré**.
Si ce n'est pas le cas, **quels conseils** pouvez-vous leur donner ?



✏ J'ai réussi si...

- ☐ J'ai **identifié** la **quantité d'énergie dont chaque élève a besoin** au cours de sa journée.
- ☐ J'ai **calculé** la **quantité d'énergie apportée par les repas** des deux élèves.
- ☐ J'ai **comparé** la quantité d'énergie apportée avec la quantité d'énergie dépensée.
- ☐ J'ai **vérifié** que chaque individu **suit les recommandations de la pyramide alimentaire**.
- ☐ J'ai **donné des conseils adaptés** lorsque cela était nécessaire.

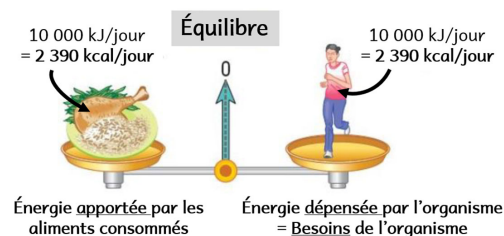
0 à 3 → 😞 Insuffisant 4 à 6 → 😟 Fragile 7 à 9 → 😊 Satisfaisant 10 → 🌟 Expert

📖 Mini-guide de nutrition



Chaque aliment possède de l'énergie sous forme d'énergie chimique, que notre organisme peut utiliser pour ses besoins.

L'unité officielle de l'énergie est le kilojoule (kJ), mais on utilise le **kilocalorie (kcal)** dans la vie quotidienne pour parler de l'énergie apportée par nos aliments.



Équilibre quantitatif

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut que la **quantité d'énergie dont l'organisme a besoin** pour fonctionner au cours de la journée **soit égale** à la **quantité d'énergie apportée par l'alimentation**.

Équilibre qualitatif

Par ailleurs, les repas doivent être composés d'**aliments variés** appartenant aux **différents groupes** de la pyramide alimentaire.

