

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

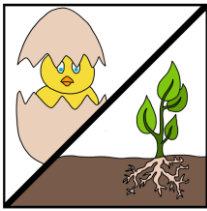
Ce sont les aliments qui apportent au corps l'énergie nécessaire. La quantité d'aliments absorbée va dépendre de plusieurs facteurs :- le: les hommes ont de besoins de plus d'énergie

-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 : 4eme, 5eme Primaire - Leçon](#) (rtf)
- [Besoins alimentaires : 4eme, 5eme Primaire - Leçon](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Les différents aliments : 4eme, 5eme Primaire - Exercices sur le goût](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)

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

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Besoins alimentaires : 4eme, 5eme Primaire - Evaluation](#) (pdf)
- [Besoins alimentaires : 4eme, 5eme Primaire - Evaluation](#) (rtf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (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 : 4eme, 5eme Primaire](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)