



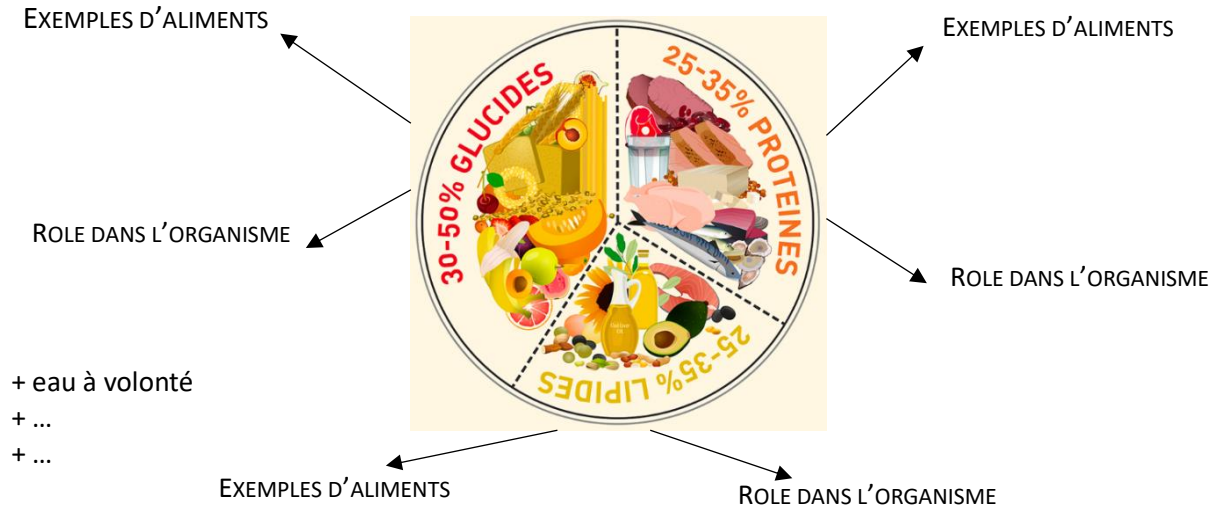
# Chapitre 1: L'Homme et l'alimentation

Comment l'Homme s'alimente-t-il pour rester en bonne santé ?

## Activité 1 : Les besoins alimentaires chez l'Homme

De quelle nourriture l'Homme a-t-il besoin pour vivre ?

### LES BESOINS QUALITATIFS DE L'HOMME



### LES BESOINS QUANTITATIFS DE L'HOMME

Les besoins quantitatifs se mesurent en ..... ou en ....

Ils dépendent de :

- ..
- ..
- ..

Un garçon de 10-12 ans dépense en moyenne par jour :

Une adolescente de 10-12 ans dépense en moyenne par jour :



Les **apports** d'énergie sont aussi importants que les **dépenses**.

Le corps ne fabrique pas de graisse et n'en utilise pas.

**Pas de changement de poids**