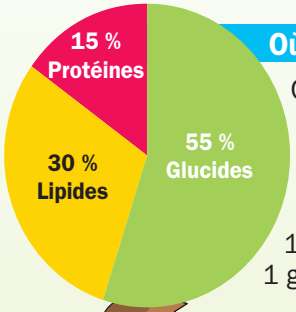
L'équilibre énergétique

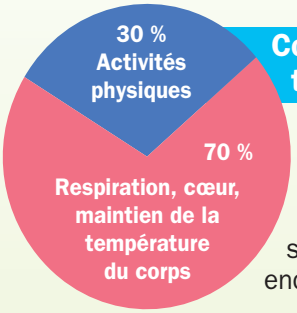
L'équilibre énergétique compare l'énergie que tu dépenses et l'énergie fournie par tes aliments. L'unité de mesure de cette énergie est la kilocalorie (1 000 calories), plus souvent appelée « calorie » (Cal).

Où trouves-tu ton énergie ?



Ce sont les macronutriments présents dans ton alimentation qui te fournissent de l'énergie :
1 g de protéines = 4 Cal ;
1 g de glucides = 4 Cal ;
1 g de lipides = 9 Cal.

Comment dépenses-tu ton énergie ?



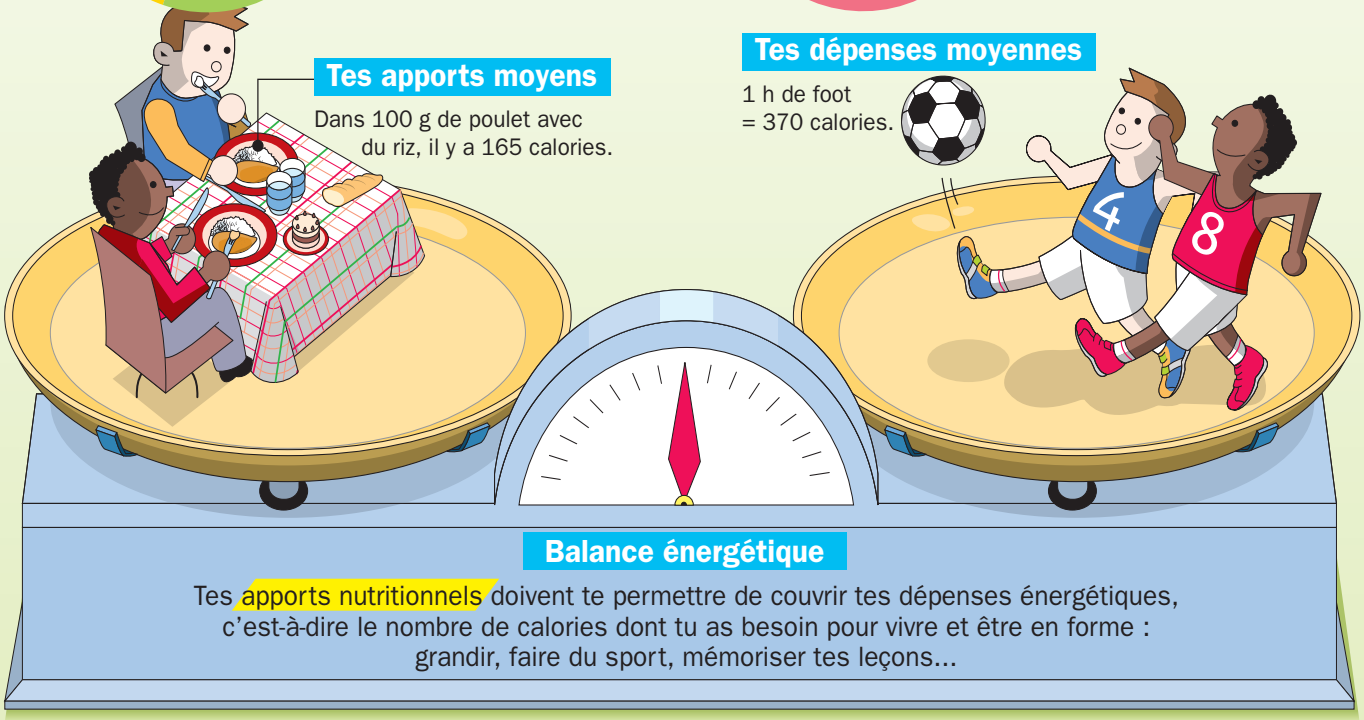
Tu consommes de l'énergie en permanence, sans même t'en rendre compte. Si tu fais du sport, tu en consommes encore plus !

Tes apports moyens

Dans 100 g de poulet avec du riz, il y a 165 calories.

Tes dépenses moyennes

1 h de foot = 370 calories.

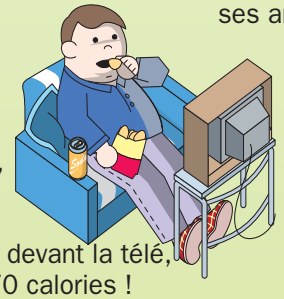


Balance énergétique

Tes apports nutritionnels doivent te permettre de couvrir tes dépenses énergétiques, c'est-à-dire le nombre de calories dont tu as besoin pour vivre et être en forme : grandir, faire du sport, mémoriser tes leçons...

Apports supérieurs aux dépenses

Quand un enfant grignote et ne se dépense pas assez, il grossit et risque de tomber malade.
En passant 1 heure devant la télé, il ne dépense que 70 calories !



Il ferait mieux d'aller jouer dehors avec ses amis !

!!!

Apports inférieurs aux dépenses

Quand un enfant mange peu et se dépense beaucoup, il maigrit et risque de tomber malade.

Il ferait mieux de manger davantage aux repas !

À retenir

1. Ton alimentation te fournit chaque jour l'énergie dont ton organisme a besoin pour fonctionner.
2. L'unité de mesure de cette énergie est la kilocalorie, aussi appelée « grande calorie » ou « Calorie » (Cal).
3. Toutes les activités ne représentent pas la même dépense d'énergie. Il faut donc adapter tes apports nutritionnels en fonction de tes activités.
4. Si on mange beaucoup, qu'on grignote et qu'on ne se dépense pas assez, on risque de grossir.

Dico

Apports nutritionnels : ensemble de la nourriture qu'on mange.
Organisme : ensemble des organes qui constituent un être vivant.

Mon Quotidien