|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CAP 1ère année | Prévention Santé Environnement | date : |
| Mme lechevalier | **UNE ALIMENTATION EQUILIBREE** | MODULE 1L’individu et sa santé |

**Visionner la vidéo sur le petit déjeuner :** [**http://dai.ly/xa76eu**](http://dai.ly/xa76eu)

⇨Pourquoi le petit déjeuner est il important ?

............................................................................................................................................................................

⇨Citer les aliments qui devraient le composer :

............................................................................................................................................................................

⇨Quelles peuvent être les conséquences d’une absence de petit déjeuner ?

............................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................

**ACTIVITE 1 LES BESOINS ALIMENTAIRES DE NOTRE CORPS**

**On donne** le document A



**On demande** :

1- **Citer** les 3 besoins de notre corps : ........................................................................................................

2- **Citer** le constituant alimentaires qui apportent de l’énergie nécessaire à l’effort physique :........................

3- **Citer** les constituants alimentaires nécessaires pour nous aider à grandir au cours de la croissance :......................................................................................................................................................

4- **Citer** le constituant alimentaire qui nous permet de maintenir notre corps à 37°C : ....................................

5- **Citer un exemple de constituant** qui m’aide à lutter contre les infections microbiennes :..........................

****

**On donne**

1-**Indiquer** les besoins énergétiques de chaque personne :

|  |  |
| --- | --- |
| **Zo**é, **15 ans**, lycéenne en CAP. |  |
| **Paul, 15 ans**, lycéen en CAP |  |
| Jean, **maçon** dans une entreprise du bâtiment |  |
| **Sophie, Secrétaire médicale** |  |
| **Edouard, 75 ANS** |  |
| **Mathilde**, en **congés maternité** |  |

1-2 **En déduire** les facteurs qui font varier les besoins d’une personne à une autre :

............................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................

2-*Zoé, 15 ans, en CAP, fait sa PFMP, le midi elle mange un sandwich car elle n’a pas le temps de rentrer chez elle ; voici un exemple de ses journées alimentaires (dans le tableau ci- dessous)*

**2-1Cocher** le ou les groupes auxquels appartient chaque aliment consommé par Zoé.

**2-2Calculer** pour chaque groupe d’aliments le nombre de fois où le groupe est présent

3-A l’aide de la pyramide de l’équilibre alimentaire **indiquer les erreurs commises par Zoé** :



...........................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................

**ACTIVITE 3 LES ERREURS ALIMENTAIRES ET LEURS CONSEQUENCES**



On donne

**On demande** de calculer l’IMC de Zoé et de reporter le résultat dans la bonne case du tableau ci- dessous :



On donne le **document D** page suivante :

On demande :

1-**Surligner en rose**  les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé

 en jaune les conséquences pour l’entreprise.

2-**Citer trois contraintes** liées à l’activité professionnelle qui ont une incidence sur l’équilibre alimentaire :

⇨........................................................................................................................

⇨........................................................................................................................

⇨........................................................................................................................



**Autres conséquences d’une alimentation déséquilibrée au travail...**



**Baisse de la productivité (moins rapide, moins efficace)**

**Problèmes de concentration, d’attention et de compréhension**

**Accident du travail**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CAP 1ère année | Prévention Santé Environnement | ce que je retiens |
| Mme lechevalier | **UNE ALIMENTATION EQUILIBREE** |



