

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



### Déterminer les besoins caloriques

1/ Ouvrir le logiciel en accès libre sur Internet : Equil'al

<https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>

2/ Saisir dans le logiciel vos caractéristiques suivantes : genre, âge, masse, taille.

3/ Calculer l'indice de masse corporelle (IMC). Noter la formule littérale, l'application numérique puis l'interprétation de l'IMC obtenu.

5) Citer les fonctions physiologiques vitales. (faire des recherches)

6) Calculer votre métabolisme de base en kilocalories.

### **Le métabolisme extra-basal correspond à l'énergie utilisée pour réaliser notamment une activité physique.**

7) Choisir un jour que vous voulez étudier.

8) Sélectionner dans le logiciel, l'intensité de votre activité physique de ce jour. Présenter sous forme de tableau les valeurs de votre métabolisme de base, du métabolisme extrabasal et du métabolisme total.

9) Saisir dans le logiciel les aliments consommés au cours d'une journée type (ou celle d'hier par exemple).

Pour chaque repas, sélectionner dans la liste d'aliments proposés ceux qui correspondent à la ration alimentaire. Tenir compte du nombre de portions consommées. Il est également possible de créer un plat si les propositions du logiciel ne correspondent pas à l'alimentation de la personne étudiée.

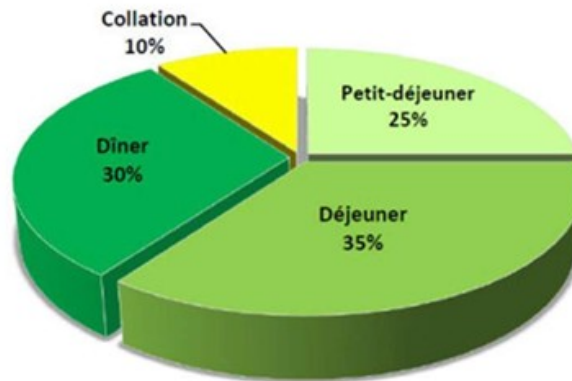
### **Analyse de votre ration quotidienne**

10) Comparer les apports et les besoins énergétiques.

11) Survoler les diagrammes à l'aide de la souris et noter les proportions des différents nutriments énergétiques correspondant aux apports en glucides, lipides, protides. Analyser les résultats obtenus sachant qu'une ration alimentaire équilibrée doit apporter 55 % de glucides, 30 % de lipides et 15 % de protides.

12) Présenter la répartition des apports énergétiques par repas. Analyser les résultats obtenus à l'aide du diagramme ci-dessous.

**Document : Répartition conseillée de l'apport énergétique sur une journée**



13) proposer une modification éventuelle du régime alimentaire pour qu'il soit plus adapté

14) Consulter le site manger bouger en utilisant le lien ci-dessous et proposer quelques bonnes résolutions envisageables.

<https://www.mangerbouger.fr/>

15) Réaliser une synthèse de l'étude effectuée en quelques lignes.



