

## TD Besoins du corps

### Problème posé



**On cherche à comprendre pourquoi il ne faut pas sauter le petit déjeuner et pourquoi nous faisons des repas différents au cours de la journée.**

### Ressources

#### **Doc.1 : Le petit-déjeuner :**

Ce premier repas est essentiel, mais les français ne le savent pas assez. Il joue un rôle majeur dans la gestion de la faim pour l'ensemble de la journée. Il devrait assurer de 20 à 25% des besoins énergétiques de l'enfant et de l'adolescent. Or 21% des enfants, la moitié des adolescents et 15% des adultes restent à jeun le matin, et, parmi ceux qui prennent un petit-déjeuner, 15,5% auraient un petit-déjeuner équilibré, selon les enquêtes de l'Institut National du Cancer.



Le petit déjeuner joue un rôle important dans le contrôle de l'appétit et la régulation de la prise alimentaire. En effet, 76% des Français ressentent, à un moment de la journée, une sensation de faim, souvent due à la prise d'un petit-déjeuner trop léger.

- Le fait de prendre un petit-déjeuner équilibré a un impact sur la satiété et la réduction de la faim au cours de la journée. Il permet ainsi de limiter le grignotage. D'ailleurs, cet effet est renforcé lorsque le petit-déjeuner est riche en protéines.
- Le petit-déjeuner a une influence sur la corpulence puisqu'il a été démontré que pour les personnes qui prennent quotidiennement un petit-déjeuner est gage de bonne santé, associé notamment à un moindre risque de surpoids, d'obésité et de diabète
- Le petit-déjeuner améliore la concentration et la mémorisation. Les performances intellectuelles sont améliorées ainsi que la mémoire et la concentration avant midi. Ces effets sont d'autant plus marqués lorsque le petit-déjeuner est riche en glucides.

#### **Doc.2 : Des différents repas au cours de la journée pour un enfant**



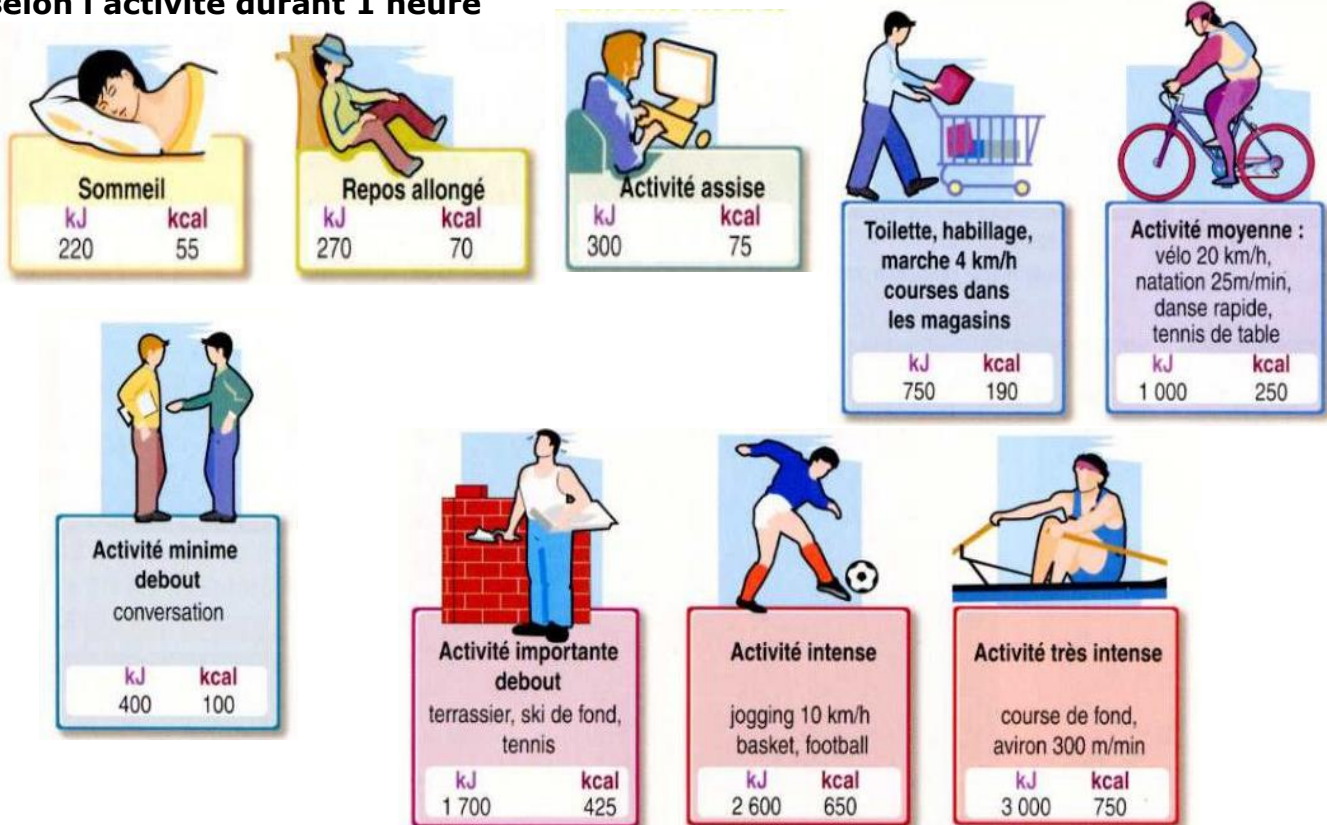
### Doc.3 : Les besoins énergétiques de l'être humain au cours de sa vie :

Il existe une dépense énergétique minimale continue liée à l'activité de nos organes au repos : c'est le métabolisme de base qui représente les trois quarts de notre dépense énergétique quotidienne.

Besoins quotidiens en kJ	Filles	Garçons
Adolescents, jeunes adultes	10-12 ans : 9 800 13-15 ans : 10 400 16-19 ans : 9 700	10-12 ans : 10 800 13-15 ans : 12 100 16-19 ans : 12 800
Adultes	9 000	11 000
Personnes âgées	7 500	9 500

**L'énergie se mesure en joule (J) ou en kilocalorie (Kcal) 1Kcl = 4,2 KJ = 4 200 J**

### Doc.4 : Dépense énergétique moyenne d'un individu âgé de 13 ans et pesant 50kg selon l'activité durant 1 heure



### Questions

Pour chaque question, rédiger en faisant des phrases :

1. Expliquer pourquoi le petit déjeuner est important
2. D'après toi expliquer pourquoi on ne mange pas la même chose à chaque repas ?
3. D'après toi, quand ton corps a-t-il des besoins en énergie ou en matière ?
4. Explique comment varie le métabolisme de base en fonction de l'âge et du sexe
5. Calcule ta dépense énergétique au cours d'une journée de 24h à partir des éléments présents dans le doc.4 et compare par rapport aux besoins du doc.3