

Utiliser des logiciels d'acquisition et de traitement de données.

PROBLÈME : Qu'est-ce qu'une **alimentation équilibrée** ?



1 Se rendre sur le site du professeur, et **cliquer** sur le le lien page 3 : scienceetnature.github.io/Science-Nature/5T3A6.html

A Une fois sur le logiciel, **entrer** vos caractéristiques : sexe, âge, masse et taille. Puis **cliquer** sur **Saisie terminée**

B Le logiciel vous donne votre IMC, ou Indice de Masse Corporelle. **Indiquer** votre IMC :

C Lire la partie sur l'interprétation de l'IMC, puis **cliquer** sur **Suite**
Reporter votre IMC sur le graphique prenant en compte votre âge pour savoir si cela correspond à une corpulence "normale". **Cliquer** sur **Suite**

D **Noter** la définition du "métabolisme de base" ci-dessous et reporter ensuite la valeur de votre métabolisme de base :

Valeur du métabolisme de base :

2 Entrer votre activité physique et **cliquer** sur **Saisie terminée**

A **Relever** les dépenses liées à votre activité physique :

B **Relever** les dépenses énergétiques quotidiennes totales :

C **Saisir** dans le logiciel les aliments consommés sur une journée (à **noter** dans le tableau ci-dessous) :

Repas	Composition	Tes conseils
Petit déjeuner		
Déjeuner		
Goûter		
Dîner		
Grignotage		

3 Indiquer comment sont vos apports énergétiques comparés à vos besoins :

A Par rapport au bilan de votre ration quotidienne, **indiquer** dans le tableau ci-dessus les modifications éventuelles à apporter à chacun de vos repas (colonne "tes conseils") **Saisie terminée**

B Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée (**écrire** au dos de la feuille) :