

# Fiche de révision 6<sup>ème</sup>

## Exercice 1 :

1- Entoure le petit déjeuner le plus équilibré.

### Petit déjeuner 1



360 Kcal  
11,5g de protéines  
13,6g de lipides  
38,15g de glucides  
dont 9g de sucre

### Petit déjeuner 2



360 Kcal  
10g de protéines  
15,95g de lipides  
47,5g de glucides dont  
11g de sucre

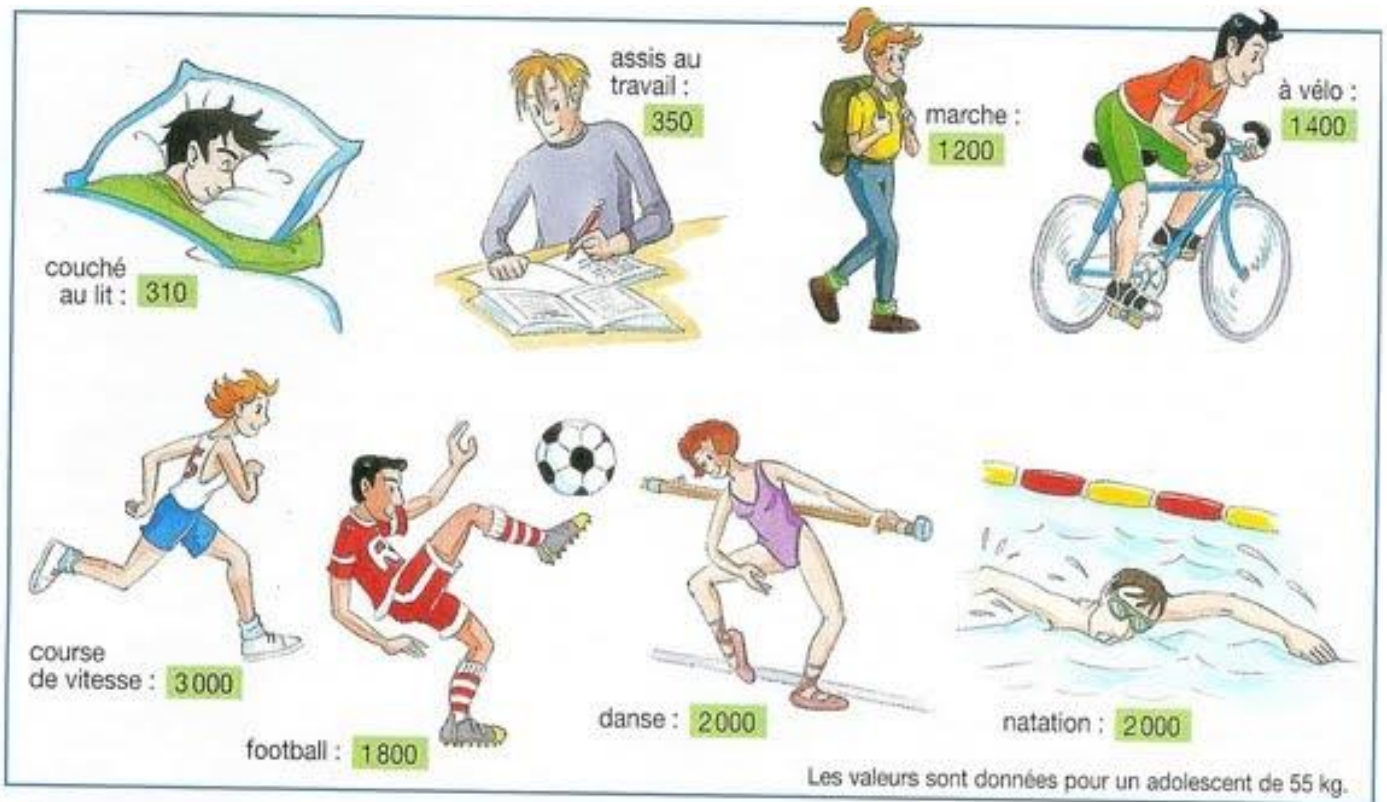
2- Pourquoi à tu choisi ce petit déjeuner ?

## Exercice 2 :

Réponds par vrai (V) ou par faux (F)

- 1- Les aliments sont une source d'énergie et de matière pour le corps.
- 2- La matière est apportée par les boissons.
- 3- La matière est apportée sous forme de glucides, lipides et protéines.
- 4- Il faut manger gras pour être en bonne santé.
- 5- Les besoins énergétiques dépendent de l'activité physique.
- 6- Plus nous bougeons et plus nous avons besoin d'énergie.
- 7- Les besoins énergétiques des Hommes sont plus élevés que ceux de la femme.
- 8- Il faut manger équilibrés pour être en bonne santé.
- 9- Un enfant/adolescent a besoin de plus d'énergie qu'un adulte.
- 10- L'énergie est apportée par l'alimentation.

### Exercice 3 :



a) A chaque activité, un coût énergétique différent (exprimé ici en kilojoules par heure).

- 1- Quel est l'activité qui permet de dépensée le plus d'énergie ?
- 2- Quel est l'activité qui permet de dépensée le moins d'énergie ?
- 3- Quel est la quantité d'énergie utilisé en natation ?
- 4- L'énergie dépensée est-elle la même pour une fille et un garçon lors de l'activité ? pourquoi ?