

# Du carburant pour mon corps

Correspondance avec les pages 6 à 9 du livret enseignant

### Objectifs pédagogiques

Faire le lien entre dépenses énergétiques et alimentation ; prendre conscience des besoins de son corps.

**Lien programme scolaire :** fonctionnement du corps, croissance, alimentation.

**Cycle 2 :** caractéristiques de fonctionnement du corps ainsi que quelques règles en hygiène alimentaire

**Cycle 3 :** grandeurs et mesures adaptées aux apports énergétiques. Raconter ses expériences pour projeter son activité dans l'avenir

**Durée :** 45 min

Chaque activité que tu pratiques te fait dépenser

de l'énergie, même lorsque tu dors !!

On mesure cette énergie en kilocalories (kcal).

Voici un tableau des dépenses en énergie.

Calcule combien de kilocalories tu dépenses en une journée.

Lorsque tu fais du sport, dépenses-tu plus d'énergie ?

Que dois-tu modifier dans ton alimentation le jour où tu fais plus de sport ?

### Dépenses énergétiques d'un enfant (en kcal)

Activités	Enfant de 6 ans	Enfant de 10 ans
1 h de sommeil	45	55
1 h de devoirs	60	55
1 h de télé ou jeux vidéo	60	70
1 h de vélo	180	220
1 h de jeux en plein air	340	420
1 h de foot	300	370

### Approfondissement cycle 3

1. Calcule combien de kilocalories tu dépenses pour chaque jour de la semaine.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sommeil							
Travail en classe ou à la maison							
Récréation ou jeux dehors							
Télé ou jeux vidéo							
Sport							
Autre : _____							
Autre : _____							
Total							

Grâce à la nourriture que tu consommes, ton corps produit de l'énergie pour pouvoir fonctionner.

La valeur énergétique (kcal) d'un aliment est indiquée sur son emballage.

Regarde bien ces indications tout en gardant en mémoire la table alimentaire (cf livret enseignant p 6).

2. Maintenant que ce bilan de tes activités a été fait, essaie de construire le calendrier idéal, qui tient compte de tes goûts et de ton temps disponible.

L'objectif de ce calendrier est d'y intégrer la pratique régulière d'activités physiques tout au long de la semaine, avec une part suffisante accordée aux activités physiques intenses mais aussi aux activités plus calmes. Indique le temps que tu peux consacrer à ces activités et vérifie ainsi que tu en pratiques environ 30 minutes par jour.

Pour t'aider à remplir ton emploi du temps, regarde l'affiche " Bouger tous les jours, finalement c'est facile..."

C'est bien de construire cet emploi du temps, c'est mieux de le suivre réellement !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>C'est déjà bouger !</b>	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :
	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :
<b>Un peu tous les jours</b>	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :
	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :
<b>Le sport structuré</b>	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :	activités :
	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :	temps :
<b>Total par jour</b>							

Augmente tes activités physiques régulièrement s'il le faut pour arriver à un emploi du temps équilibré.

Ne passe pas brutalement à beaucoup plus qu'avant, tu vas te lasser. Tu as peut-être besoin de plusieurs tableaux successifs.