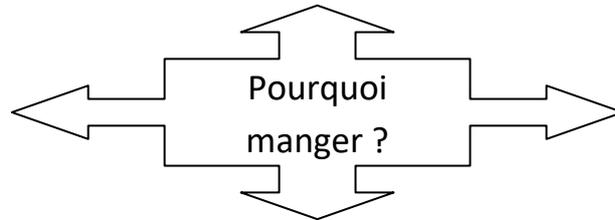


Pourquoi on doit manger ?



1) Pour vous, pourquoi mange t-on ?



2) Pourquoi doit-on manger ?

Le corps a besoin de **nourriture pour bien fonctionner**, comme une voiture a besoin d'essence ! Le corps pioche **l'énergie** nécessaire dans les **aliments que l'on mange**.

3) La nourriture nous fournit quoi ?

Manger et un besoin physique

La principale raison est associée à un **besoin physique**. Nous consommons des aliments parce **qu'ils fournissent l'énergie** qui permet à notre corps de demeurer **en vie**. En plus de donner de l'énergie, les aliments apportent également tous les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de **notre corps**. Les **carences en éléments nutritifs**, qui peuvent apparaître si l'on ne mange pas suffisamment ou si l'on élimine certaines catégories d'aliments, perturbent le **bon fonctionnement** de notre corps.

4) Les différents besoins du corps

L'organisme a plusieurs types de besoins.

- ✓ Il a besoin de faire fonctionner ses muscles, ses organes vitaux et de maintenir sa température interne à 37 °C : c'est ce qu'on appelle **les besoins énergétiques** du corps. (ex : notre carburant pour la journée)
- ✓ L'organisme a aussi besoin de construire, réparer, remplacer, renouveler les cellules : c'est ce qu'on appelle les **besoins plastiques ou bâtisseurs**. (ex : pour grandir)

- ✓ L'organisme a également besoin de transporter les substances nutritives, de favoriser leur utilisation pour le fonctionnement des milliards de cellules du corps et d'évacuer ses déchets : c'est ce qu'on appelle les **besoins fonctionnels ou protecteurs**. (ex : Pour rester en bonne santé)

5) Exemples d'activités et des besoins concernés :

	<u>Activités ?</u>	<u>Type de besoin ?</u>	<u>Type d'énergie ?</u>
	Sport	Besoin énergétique	Energie permettant les activités musculaire.
	Maladie	Besoin fonctionnels ou protecteurs	Energie permettant les activités vitales.
	Fonctionnement des organes	Besoin fonctionnel	
	Lutter contre le froid	Besoin énergétique	Energie thermique.