

Continuité pédagogique – Energie

Fiche correction

Cycles 3 & 4

Alimentation et apports énergétiques

Toute action nécessite de l'énergie. L'énergie peut être mesurée.

Réponse à la question

Quelle source d'énergie utilises-tu pour mener des activités physiques ?

Des aliments, de l'énergie chimique

Activité : lire des étiquettes alimentaires

L'unité concernant l'énergie présente sur les étiquettes alimentaires est appelée « kJ » ou « kilojoule ».

Tu peux trouver l'apport en kilojoules de chaque aliment par portion et pour 100 grammes. Le joule est l'unité internationale d'énergie.

L'énergie apportée est également indiquée en calories.

1 calorie = 4,186 joules ou 1000 calories = 4186 joules.

L'énergie chimique présente dans la nourriture se mesure donc en kilojoules.

Ainsi, notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie, il la trouve dans les aliments. Pourquoi une pomme ou un steak peuvent-ils servir de carburant pour notre organisme ? Et quel est le lien entre la nourriture et l'énergie fournie par les aliments ?

Quelques chiffres :

- 1 g de glucides (sucres) apporte 17 kJ (kiloJoules) ou 4 kcal (kilocalories)
- 1 g de lipides (graisses) apporte 38 kJ ou 9 kcal
- 1 g de protides (protéines) apporte 17 kJ ou 4 kcal

Notre organisme, ou plus exactement, nos cellules, consomment et dépensent de l'énergie pour leur fonctionnement, leur réparation et leur multiplication. Cette énergie se mesure en calories ou en joules.

Un éclairage historique sur l'évaluation de la dépense énergétique d'un individu lien :

- [Lien vidéo](#)