

Pour quelle raison mangeons-nous plusieurs fois par jour ?

Éléments de correction

1- Ce sont les moments auxquels il prend ses repas (8h, 13h, 16h, 20h).

2- Lors de son petit déjeuner, il apporte à son corps 2400 kJ.

3- Il utilise :

400 kJ entre 8h et 9h

900 kJ entre 9h et 10h

450 kJ entre 10h et 11h

900 kJ entre 11h et midi

400 kJ entre 12h et 13h

$$400 + 900 + 450 + 900 + 400 = 3050 \text{ kJ}$$

Phrase réponse :

Pendant la matinée, Jonas a dépensé 3050 kJ.

4- Jonas a fait ce malaise car ses dépenses énergétiques (3050 kJ) étaient plus importantes que ses apports (2400 kJ) : il manquait d'énergie.

5- Il faut manger suffisamment à chaque repas afin de bien couvrir les dépenses énergétiques.

Question Bonus : il est difficile, à chaque repas, de savoir combien de calories il nous faut.