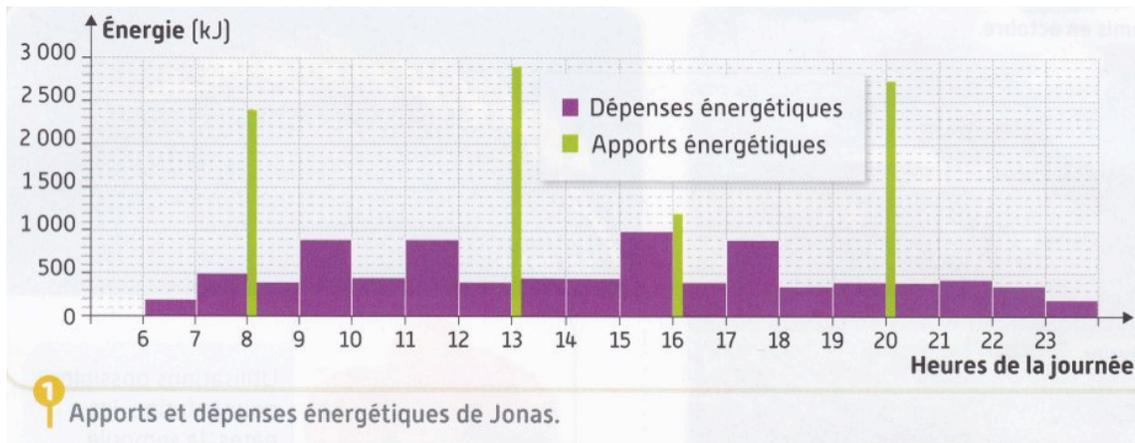


## Pour quelle raison mangeons-nous plusieurs fois par jour ?

### DOCUMENTS



24 heures sur 24, le cerveau a besoin d'environ **4,6 grammes de glucose** par heure pour fonctionner convenablement.

4 Un malaise hypoglycémique lors d'une épreuve d'endurance. Il se caractérise par des vertiges et une intense fatigue. Il est causé par une quantité de glucose dans le sang trop faible pour répondre aux besoins du cerveau.

### QUESTIONS :

- 1- Question sur le document 1 : A quels moments de la journée de Jonas correspondent les « apports alimentaires » ?
- 2- Question sur le document 1 : Combien d'énergie Jonas apporte-t-il à son corps lors de son petit déjeuner ?
- 3- Question sur le document 1 : Combien d'énergie Jonas utilise-t-il pendant la matinée ?
- 4- En fin de matinée, Jonas a été victime d'hypoglycémie (regarde le document 2 qui te dit ce que c'est). Pour quelle raison Jonas a-t-il fait ce malaise ?
- 5- Pour quelle raison faut-il manger suffisamment au moment de chaque repas ?

Question bonus : Qu'est-ce qui te paraît difficile de savoir (d'évaluer) au moment de chaque repas ?