

C'est le premier repas de la journée qui doit être varié pour apporter à notre organisme les divers composants dont il a besoin pour bien fonctionner correctement

2) Comment doit-on répartir ses besoins énergétiques au cours de la journée ?

1/4 le matin (petit déjeuner), 1/2 à midi (déjeuner), 1/4 le soir (dîner ou goûter).

Pourquoi doit-on faire attention à la consommation d'aliments riches en lipides ?

Parce que quand l'énergie apportée par nos aliments est supérieure à l'énergie dépensée par l'organisme, il y aura un déséquilibre énergétique et l'organisme va accumuler des réserves énergétiques qui pourront gêner au bon fonctionnement de l'organisme et provoquer des maladies cardio-vasculaires.

2) Qu'est-ce qu'un kilojoule (kj) ?

C'est la mesure de l'énergie apportée par les aliments.

3) Comment faire pour atteindre l'équilibre énergétique ?

Il faut une alimentation variée en qualité et en quantité, en fonction de ses besoins

N.B Les aliments riches en sucres et en corps gras ne sont pas les plus intéressants du point de vue nutritionnel car ils entraînent l'obésité chez les adolescents.

5) Comment se mesure l'énergie apportée par nos aliments ?

L'énergie apportée par les aliments se mesure en kilojoule (KJ)

4) Qu'est-ce qu'une ration alimentaire ?

La ration alimentaire est la quantité de nourriture dont le corps a besoin chaque jour, elle varie selon l'âge, le sexe et le travail fourni.

5) Comment doit se répartir la ration alimentaire ?

La ration alimentaire doit comprendre 1 part de protéines, 2 parts de lipides et 4 parts de glucides.

6) Citez 2 maladies causées par des carences alimentaires :

Chapitre 3 : La désertification :

Définition : La désertification est l'ensemble des phénomènes qui transforment une région habitée et cultivée en un lieu pauvre en végétation et peu fréquenté.

1) Citez 3 causes de désertification :

Manque de pluies, baisse de la nappe phréatique, déboisement, surexploitation, les feux de brousse...

2) Citez 3 conséquences de la désertification :

Disparition de la faune et de la flore, l'exode rural, l'érosion, avancée des dunes de sable, appauvrissement des sols, moins de terres cultivables.

3) Citez 3 solutions pour lutter contre la désertification :

Fixer les dunes de sable, planter des arbres, protéger des espaces en cours de reboisement contre les animaux, limiter les activités destructrices de l'Homme

et du bétail, protéger la faune et le flore qui subsistent, gérer la qualité et les réserves de la nappe phréatique...

Comment peut-on faire pour augmenter la production agricole ?

Laisser le sol au repos, mettre des fertilisant (engrais) varier les cultures.

Chapitre 4 : La pollution :

Définition : La pollution est l'action de dégrader ou de détruire un milieu naturel en y répandant des produits toxiques dangereux pour l'homme ou l'environnement

1) Qu'appelle-t-on une décharge sauvage ?

C'est l'amoncellement à l'air libre des débris et des produits inutilisables de la vie de tous les jours.

2) Quelles sont les nuisances engendrées par la pollution ?

Dégradation et destruction du paysage, mauvais odeur, danger pour les personnes

3) Citez 3 solutions pour se débarrasser des déchets.

Enfouir les déchets dans le sol, faire brûler les déchets, les recycler, les trier ...

4) Citez 3 causes de la pollution.

Les déchets produits par les usines, les voitures et les élevages, les huiles de vidange, les fumés des échappements d'usines ou de voiture, les poussières, les égouts, les fosses septiques qui débordent, les déchets ménagers (ordures)

5) Citez 3 polluants atmosphériques.

Les sables, les poussières, les microbes, pollens, virus, des particules des feux et des véhicules à moteur

6) Citez 3 conséquences de la pollution.

Des maladies (tétanos, la gale ...), contamination de la nappe phréatique, modification de la composition de l'air, maladies respiratoires (asthme, bronchite, toux, ...), maladies des yeux, de la peau, mauvaises odeurs...

Chapitre 5 : L'eau et la santé :

1) Qu'est-ce qu'une eau potable ?

C'est une eau qu'on peut boire sans risque de maladie (eau pure).

2) Qu'est-ce qu'une eau souillée ?

C'est une eau qui contient des microbes.

3) Citez 3 maladies liées à l'eau.

La diarrhée, le paludisme, la dysenterie, le ver de Guinée, les parasitoses intestinales, la bilharziose...

Comment l'eau souillée peut-elle transmettre des maladies ?

Si l'eau est utilisée comme eau de boisson, eau de baignade, eau d'arrosage et de lavage des légumes.

4) Comment l'eau est-elle contaminée ?

Par les excréments, par les urines, la douche, le lavage...

5) Comment peut-on se protéger des moustiques ?