**Cours #4**

**C.11**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| AccueilRetour sur le cours #3 | **10 min** |
| 1. **Établir des liens entre l’alimentation et l’état de santé d’une personne**
	1. Distinguer des types de nutriments : Micronutriments
	2. Reconnaître les rôles des nutriments
* H5p
* Exercice;
* Ajoutons un grain de sel
* Je m’en souviens
* L’eau et ses rôles
 | **40 min****30 min** |
| 1. **Établir des liens entre l’alimentation et l’état de santé d’une personne**
	1. Interpréter le tableau nutritionnel d’un produit
* Valeurs nutritive, Valeur calorifique et sa conservation

<https://www.youtube.com/watch?v=uS7RoBsRLAQ>* Ppt Valeur nutritive
* H5p
* Tableau de la valeur nutritive
* Exercice  CÉMEQ 1.4 & 1.5
 | **16 min****60 min****30 min** |
| 1. **Établir des liens entre l’alimentation et l’état de santé d’une personne**
	1. Examiner les besoins nutritionnels d’une personne en santé
* Calcul IMC
* Exercice : Calculer mon IMC
 | **30 min** |
| Activité travail sur le menu équilibré, voir ce qui a été effectué et répondre aux questions | **30 min** |
| **Clôture*** Questions
* Qu’avez-vous compris
 | **10 min** |
| **DEVOIR :**Auto correction exercice CÉMEQ 1,3-1,4-1,5Lecture CÉMEQ p. 41 à 54Exercice : Micronutriments (moodle) |  |