**Cours #4**

**C.11**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Accueil  Retour 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 1,3-1,4-1,5  Lecture CÉMEQ p. 41 à 54  Exercice : Micronutriments (moodle) |  |