2. Etre actif pour éliminer...

a) Note la quantité de Kilocalories que t'apportent les repas que tu as constitués :

Petit-déjeuner : Kcal

Déjeuner : Kcal

Goûter : Kcal

Dîner :Kcal

et pour la journée entière :Kcal

b) Complète :

Si tu es **peu actif** (ex : lire à voix basse, marcher lentement, etc.),
tes besoins en énergie sont plus petits que kilocalories par jour (KCal / jour).

Si tu es **moyennement actif** (ex : faire du vélo, jouer au foot, etc.),
tes besoins en énergie sont compris entre et kilocalories par jour
(KCal / jour).

Si tu es **très actif** (ex : courir, monter des escaliers, etc.),
tes besoins en énergie sont plus grands que kilocalories par jour (KCal /
jour).

c) Complète :

**Avec ce que tu as sélectionné comme aliments, pour rester en forme, quel
type d'activité dois-tu avoir ?**

- une activité calme :

- une activité moyenne :

- une activité intense :