

LA FORME

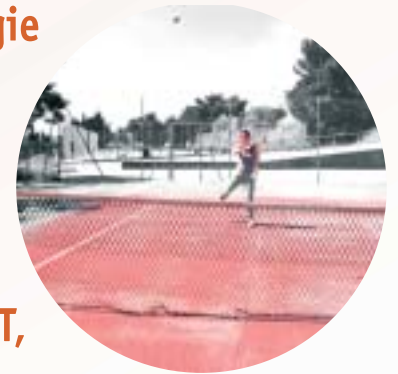
pour rester en forme :
bouge !



Les aliments nous apportent des calories. Si les apports sont trop faibles, nous manquons d'énergie.



À l'inverse, si les apports sont trop importants nous les stockons et prenons du poids. En passant 30 min devant l'ordinateur ou la télévision, tu dépenses 50 kcal. C'est 2 fois moins d'énergie dépensée qu'en marchant 30 min, et 4 fois moins que si tu faisais 30 min de tennis. Avec 30 min de badminton, de jogging, de natation, de football ou de VTT, tu dépenseras 6 fois plus d'énergie.



*Il faut bien équilibrer apports et dépenses,
aussi, l'exercice physique est essentiel.*

dépenser forme être en forme
activités se dépenser sports
sports bouger
ce dépenser

Crédit Illustration

Réalisé en complément d'une exposition didactique de Cap Sciences, par l'équipe pédagogique d'Agropolis-Muséum.

Texte : Mathilde Gelin, Anais Berstein, Danièle Mitzak - Service Jeune Public
Photos : Jean-François Roche - Agropolis-Muséum
Infographie : Olivier Fize - Agropolis Production

Adresse : Agropolis-Muséum, 551 Avenue Agropolis, 34394 Montpellier Cedex 5
Téléphone : 04 67 04 35 00
Site : www.agropolis.fr, rubrique Agropolis-Muséum



AGROPOLIS
Nouritures & Agricultures du monde
MUSEUM