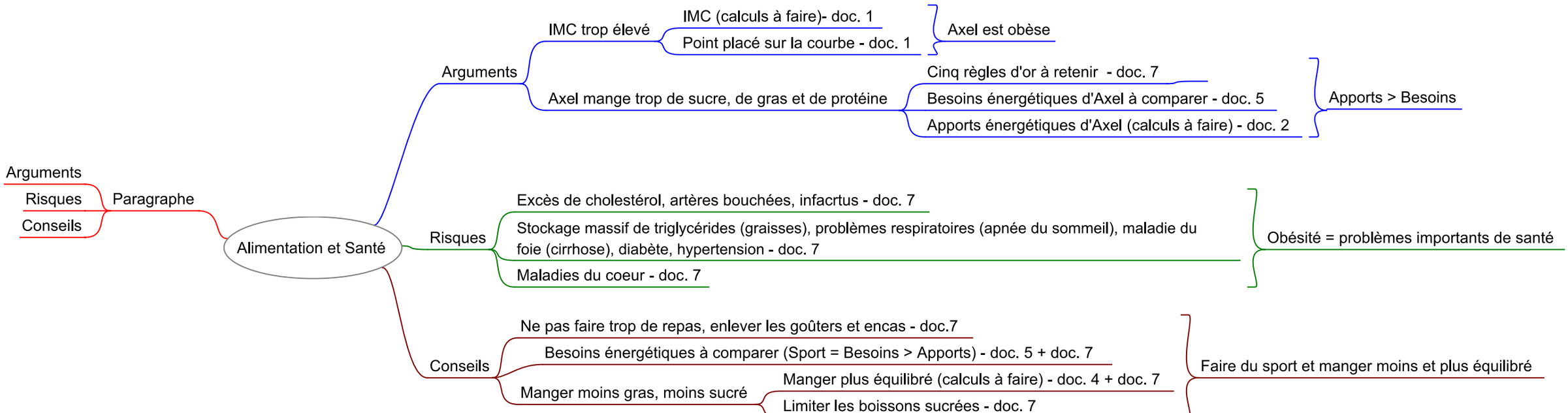
Arguments
Risques
Conseils
Paragraphe
Alimentation et Santé
Arguments
IMC trop élevé
IMC (calculs à faire)- doc. 1
Point placé sur la courbe - doc. 1
Axel est obèse
Axel mange trop de sucre, de gras et de protéine
Cinq règles d'or à retenir - doc. 7
Besoins énergétiques d'Axel à comparer - doc. 5
Apports énergétiques d'Axel (calculs à faire) - doc. 2
Apports > Besoins
Risques
Excès de cholestérol, artères bouchées, infacrtus - doc. 7
Stockage massif de triglycérides (graisses), problèmes respiratoires (apnée du sommeil), maladie du foie (cirrhose), diabète, hypertension - doc. 7
Maladies du coeur - doc. 7
Obésité = problèmes importants de santé
Conseils
Ne pas faire trop de repas, enlever les goûters et encas - doc.7
Besoins énergétiques à comparer (Sport = Besoins > Apports) - doc. 5 + doc. 7
Manger moins gras, moins sucré
Manger plus équilibré (calculs à faire) - doc. 4 + doc. 7
Limiter les boissons sucrées - doc. 7
Faire du sport et manger moins et plus équilibré