

| Nature de l'activité | Dépense énergétique | Nature de l'activité | Dépense énergétique |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal | 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal |
| 1 heure de marche | 96 Kcal | 1 heure de marche | 96 Kcal |
| 1 heure de natation | 383 Kcal | 1 heure de natation | 383 Kcal |
| 1 heure de football | 526 Kcal | 1 heure de football | 526 Kcal |

| Nature de l'activité | Dépense énergétique | Nature de l'activité | Dépense énergétique |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal | 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal |
| 1 heure de marche | 96 Kcal | 1 heure de marche | 96 Kcal |
| 1 heure de natation | 383 Kcal | 1 heure de natation | 383 Kcal |
| 1 heure de football | 526 Kcal | 1 heure de football | 526 Kcal |

| Nature de l'activité | Dépense énergétique | Nature de l'activité | Dépense énergétique |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal | 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal |
| 1 heure de marche | 96 Kcal | 1 heure de marche | 96 Kcal |
| 1 heure de natation | 383 Kcal | 1 heure de natation | 383 Kcal |
| 1 heure de football | 526 Kcal | 1 heure de football | 526 Kcal |

| Nature de l'activité | Dépense énergétique | Nature de l'activité | Dépense énergétique |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal | 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal |
| 1 heure de marche | 96 Kcal | 1 heure de marche | 96 Kcal |
| 1 heure de natation | 383 Kcal | 1 heure de natation | 383 Kcal |
| 1 heure de football | 526 Kcal | 1 heure de football | 526 Kcal |

| Nature de l'activité | Dépense énergétique | Nature de l'activité | Dépense énergétique |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal | 1 heure de travail scolaire | 43 Kcal |
| 1 heure de marche | 96 Kcal | 1 heure de marche | 96 Kcal |
| 1 heure de natation | 383 Kcal | 1 heure de natation | 383 Kcal |
| 1 heure de football | 526 Kcal | 1 heure de football | 526 Kcal |

Annexe 5 : Tableau activité et dépense d'énergie