

## QCM - L'alimentation

### La malnutrition

La malnutrition correspond au **manque** ou à **l'excès** de nourriture, au **déséquilibre** alimentaire.

Un enfant souffre de malnutrition lorsqu'il est trop maigre ou trop gros par rapport à sa taille. Il manque d'éléments importants pour sa croissance.

La malnutrition touche **200 millions d'enfants** dans le monde.

Dans les pays d'**Afrique** et d'**Asie**, le plus grand problème est la **sous-nutrition** : la quantité de nourriture est insuffisante.

Dans les **pays développés**, on rencontre des problèmes de **sur-nutrition**. Ils peuvent entraîner un **surpoids** ou **l'obésité**.

Pour lutter contre l'obésité, l'équilibre alimentaire et la pratique d'une activité physique sont essentiels.