



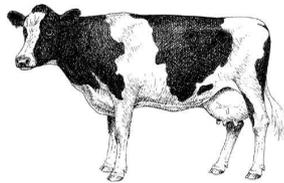
THEME 3



ORIGINE



ET



CONSERVATION



DES ALIMENTS



Evaluation diagnostique - Des repas différents au cours de la journée



- a D'après toi, pourquoi ne mange-t-on pas la même chose à chaque repas ?
- b D'après toi quand ton corps a-t-il des besoins en énergie ou en matière ?
- c Pourquoi ne mange-t-on pas en permanence ?

A . Chaque aliment contient une **proportion variable** de **GLUCIDES, LIPIDES et PROTEINES**, de vitamines et de sels minéraux. C'est pour cela qu'il faut diversifier son alimentation.

B. A chaque instant.

C. La digestion dure **6 à 8 heures** pendant lesquelles énergie et matière sont produites. De plus, cette matière peut être **stockée** et libérée au fur et à mesure des besoins.

Question scientifique 18 : Comment les aliments répondent-ils à nos besoins?

VISIONNER la capsule 18 et COPIER le bilan

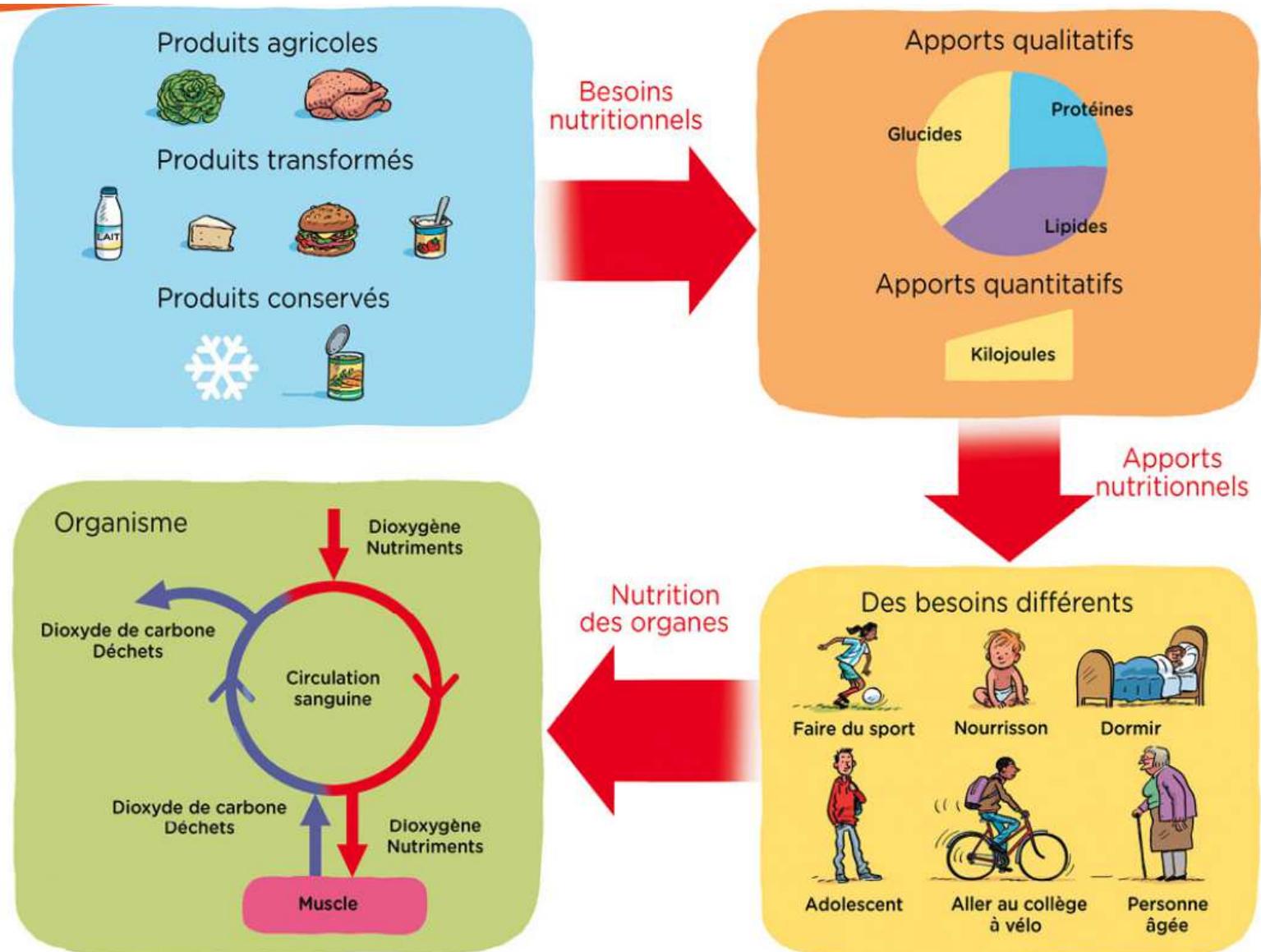
Question scientifique 18 : Comment les aliments répondent-ils à nos besoins?

A LA MAISON 18 : VISIONNER la capsule 18 et COPIER le bilan

BILAN 18

Pour être en bonne santé, nos apports alimentaires doivent correspondre à nos besoins.

Les apports alimentaires doivent être variés et comporter des lipides, des glucides et des protéines. Ils apportent de l'énergie et de la matière nécessaire à notre vie.



Activité 18 - Nos besoins en aliments

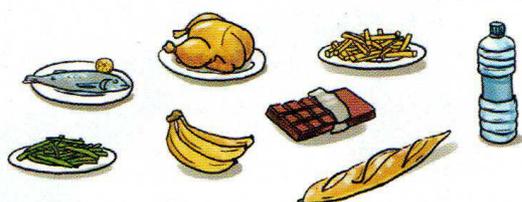
Yness et Pierre ont vu une émission de télévision sur l'obésité. Ils s'inquiètent pour leur santé et se demandent quels aliments ils doivent consommer de préférence chaque jour.

	Yness	Pierre
Âge	12 ans	12 ans
Activité au cours de la journée	Elle marche jusqu'à l'école puis fait son travail en classe. Elle joue au foot dans la cour à chaque récréation et pratique 1 h de sport chaque soir.	Il va à l'école en bus, il fait son travail scolaire. À la récréation, il discute avec ses amis. Il ne fait pas de sport, il préfère surfer sur Internet.
Besoins énergétiques de la journée (en kJ)	10 800	8 750

Magnard cycle 3 - 2016

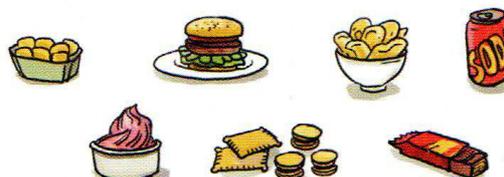
Doc. 1 Les besoins énergétiques de deux élèves

Aliments consommés de préférence par Yness



Apports énergétiques quotidiens : 10 700 kJ

Aliments consommés de préférence par Pierre



Apports énergétiques quotidiens : 10 200 kJ

Magnard cycle 3 - 2016

Doc. 2 Les apports alimentaires de deux élèves

Eau	Légumes, fruits	Féculents	Lait, fromage, yaourts	Viande ou poisson ou œuf	Matières grasses, produits sucrés ou salés
à volonté	au moins 5 par jour	à chaque repas	3 par jour	1 à 2 fois par jour	à limiter

Doc. 3 Les conseils d'alimentation du programme national « Nutrition et santé »

Adolescents, jeunes adultes		Adultes		Personnes âgées	
10-12 ans : 10 800	10-12 ans : 9 800	11 000	9 000	9 500	7 500
13-15 ans : 12 100	13-15 ans : 10 400				
16-19 ans : 12 800	16-19 ans : 9 700				

Nathan cycle 3 - 2016

Doc. 4 Les besoins énergétiques quotidiens

1. Doc 1 - Expliquer pourquoi Yness a des besoins énergétiques plus élevés que Pierre.
2. Doc 2 - Comparer les apports énergétiques des deux élèves.
3. Docs 2-3 - Déterminer quel élève respecte le mieux les conseils d'alimentation. Justifier.
4. Doc 4 - Selon quels autres paramètres varient les besoins énergétique d'un individu?
5. Rédige un court texte pour chaque élève en lui donnant les conseils pour améliorer ses apports alimentaires en lien avec ses besoins.

1. Yness a des besoins énergétiques plus élevés que Pierre car elle fait plus d'activités sportives.
2. Les apports énergétiques d'Yness sont un peu plus élevés que ceux de Pierre.
3. Yness respecte mieux les conseils d'alimentation car les aliments de son repas correspondent aux recommandations du programme national « Nutrition et santé »
4. Les autres paramètres sont :
 - l'âge
 - le sexe
5.
Yness : tu dois continuer à manger comme tu le fais.
Pierre : tu dois réduire les graisses et produits sucrés, boire de l'eau et manger des fruits et des légumes. Tu dois faire du sport.