

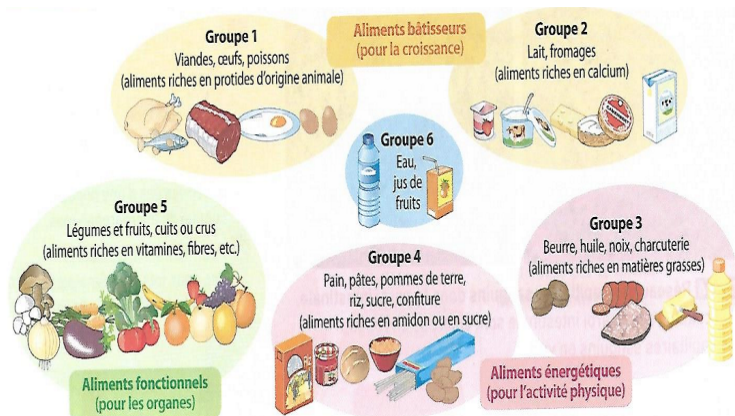
Les bases d'une alimentation équilibrée

Les aliments sont sources d'énergie, ils contiennent des composants indispensables à la construction et au fonctionnement de notre corps.

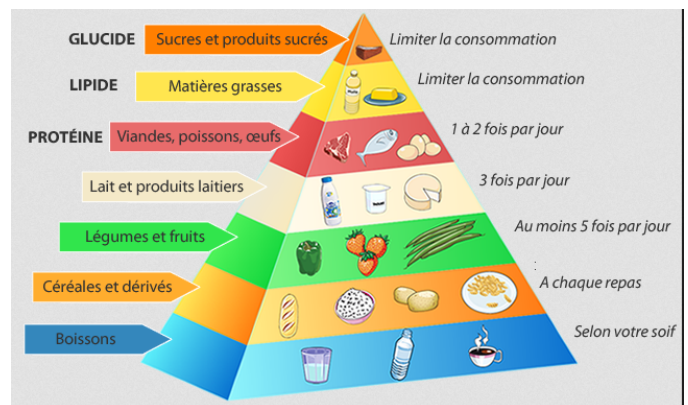
Problème : Comment équilibrer son alimentation afin de répondre à ses besoins en énergie ?

I- L'importance de bien se nourrir.

Les aliments peuvent être classés en groupes selon les nutriments qu'ils contiennent.



Doc1 : Les différents groupes d'aliments



Doc 2 : La pyramide alimentaire.

L'équilibre alimentaire ne peut se voir sur un seul repas. C'est plutôt sur une semaine qu'on peut faire un bilan.

1- Dans quel groupe rangerais-tu les carottes ? le fromage ? Le saumon ? Et le blé ? Et précise quel sera le rôle de cet aliment ?

.....

.....

.....

.....

Âge	Besoins énergétiques (en kJ)	
	Filles	Garçons
10-12 ans	9 800	10 800
13-15 ans	10 400	12 100
16-19 ans	9 700	12 800

Doc 3 : Besoins énergétiques quotidiens en kilojoules (KJ) suivant l'âge et le sexe.

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques
Medhi 14 ans Taille : 1,65 m Poids : 60 kg		
Romain 14 ans Taille : 1,65 m Poids : 85 kg		

2- A l'aide des documents 3 et 4, explique pourquoi les besoins énergétiques sont différents ?

.....

.....

.....

3- Quelle est la conséquence principale d'un apport énergétique trop important ?

.....

.....

4- Lis le texte ci-dessous puis élabore le menu d'un repas répondant aux besoins de l'organisme:

“ Pour le bon fonctionnement de son organisme, un élève de sixième a besoin de trouver, à chaque repas, dans ses aliments les constituants suivants : protéines, sucres lents (tels que les féculents), sucres rapides (tels que les confiseries), matières grasses, fibres végétales et eau. ”

Menu du jour

.....

.....

.....

.....

Pour aller plus loin:

Si tu as un smartphone avec internet, tu peux créer un menu en fonction de tes besoins alimentaires sur ce site <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/#>
(ou chercher dans un moteur de recherche "equilal ac nice")

Exercice :

Élève	Composition du petit déjeuner	Fréquence du petit déjeuner
Alexandra	Un bol de céréales avec du lait	« Tous les jours »
May Li	Un paquet de gâteau et un verre de jus d'orange	« Seulement les matins où je ne suis pas en retard pour le collège »

Document 5 : le petit déjeuner de deux élèves Alexandra et May-Li



Document 6 : un petit déjeuner équilibré

1- Pourquoi les petits-déjeuners d'Alexandra et May-Li sont-ils incomplets ?

.....

.....

.....

2- En t'aidant de la pyramide alimentaire que leur conseilles-tu d'ajouter ?

.....

.....

.....