



-Interpréter des résultats et en tirer des conclusions
Tirer des informations d'un texte

SITUATION :

La journée d'un être humain comprend de nombreuses activités : cours, sport, travail... Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Tout comme les animaux, nous puisons cette énergie dans notre alimentation.

→ **PROBLÈME :** Comment les **aliments** répondent-ils à nos **besoins** ?

1 Des besoins en **énergie** différents selon les individus

A l'aide du document affiché au tableau, **répondre aux questions** suivantes :

♥ **ÉNERGIE** Elle permet d'accomplir des actions : bouger, se réchauffer... Son unité est le kilojoule (kJ) ou la kilocalorie (kcal).

- Quels facteurs ont une influence sur les besoins journaliers d'un individu ?
- Proposer une hypothèse pour expliquer ces observations.

2 Le rôle de l'alimentation

Certains organes, comme le foie, peuvent stocker des **nutriments** ♥ pour les distribuer ensuite aux organes qui en ont besoin. Il faut donc apporter assez de nutriments lors des repas pour que les organes puissent fonctionner 24h/24.

♥ **NUTRIMENT** Élément utilisé par les organes pour leur fonctionnement

- Quelle est l'énergie fournie par ce repas ?



BONUS Combien de kcal contient ce repas ? Sachant que 1 kcal = 4,18 kJ.

100 g de salade de légumes 0,75 kJ

50 g de pomme 100 g = 210 kJ

50 g de raisin 100 g = 330 kJ

15 cl de soda 300 kJ

200 g de pâtes 100 g = 380 kJ

100 g de steak haché - 1000 kJ

Valeurs énergétiques d'un plateau repas

3 Comprendre l'étiquette des aliments que nous consommons

A Regarder la vidéo projetée au tableau.

B Étudier le cas de Lucas et **répondre** aux questions.

Lucas a 14 ans et passe sa journée **assis** en classe. Son petit-déjeuner de ce matin contenait **1400 kJ** et son repas de ce midi **3000 kJ**. Après le collège, il rentre chez lui et décide, pour son goûter, de consommer **5 portions** de l'aliment dont vous possédez une étiquette.

- Quelle énergie lui a fourni son goûter ?
- En vous aidant du graphique vu en première partie, combien d'énergie doit contenir son repas de ce soir ?

BONUS A votre avis, ce goûter rentre-t-il dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?



Pour fonctionner correctement le corps a besoin d'.....



.....,,
font les besoins en énergie.



Nous puisons cette énergie dans