

ACTIVITÉ 2 : LA COMPOSITION DES ALIMENTS

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

Compétences évaluées :

Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis. D1 (question1)

Utiliser des outils numériques pour :D2 (question2)

Utiliser différents modes de représentation formalisés (tableau, graphique, texte).D1-

Exploiter un document constitué de divers supports (graphique, tableau,).D1 (question4)

I	F	S	M
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Problème :

Comment les aliments couvrent les besoins énergétique ?

I-La composition des aliments

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	Gouter Nutella®
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)	250 kcal (1050 kJ)
Protéines	6,8 g	39 g
Glucides dont sucres	56 g / 55 g	33 g / 6,9 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g / 10,3 g	2,5 g / 1,7 g
Fibres	4 g	0,27 g
Sodium	0,03 g	

GOUTER AU CHOCOLAT - valeur nutritionnelle pour 100 grammes	
Energie	435 kcal/ 1816 j
Protéines	5,8 g
Glucides	46,8 g
dont sucres	28,1 g
Lipides	24,9 g
dont acides gras saturés	9,5 g
Fibres alimentaires	1,18 g
Sodium	158 mg
Vitamine E	3,7 mg
Vitamine B9	40 microg

*AJR = Apports Journaliers Recommandés

JUS DE RAISIN

La diversité des produits Marque Repère vous permet de varier votre alimentation et vous aide à construire votre équilibre nutritionnel.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 ml (65 kcal)	1 verre (20 cl) (130 kcal)
glucides	16 g	32 g
dont sucres	16 g	32 g
lipides	Traces	Traces
dont acides gras saturés	0 g	0 g
Fibres alimentaires	0 g	0 g
sodium	Traces	Traces

JUS D'ORANGE DE FLORIDE AVEC PULPE, FLASH PASTEURISÉ, RÉFÉRIGÉ

INGRÉDIENTS : Jus d'orange, pulpe d'orange 3%.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour / Proportion	100 ml (33 kcal)	1 verre / 180 ml (59 kcal)
Energie	178 kJ	324 kJ
Protéines	0,1 g	0,2 g
Glucides	10,3 g	18,5 g
dont sucres	10,3 g	18,5 g
Lipides	0,1 g	0,2 g
dont acides gras saturés	0,1 g	0,2 g
Fibres alimentaires	0,1 g	0,2 g
Sodium	0,03 g	0,06 g

JAMBON CUIT SUPÉRIEUR																	
Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	Valeur énergétique	516 kJ soit 122 kcal	Protéines	22g	Glucides	0,5g	dont sucres	0,5g	Lipides	3,5g	dont saturés	1,4g	Fibres	<0,5g	Sodium	0,6g
	pour 1 tranche (40g)		206 kJ soit 49 kcal		8,8g		0,2g		0,2g		1,4g		0,6g		<0,2g		0,24g

Ingédients : Jambon frais de porc, Bouillon (eau, couennes de porc, oignons, os de porc, carottes, sel, persil, ail, clou de girofle, poivre, laurier), Sel, Chlorure de potassium, Dextrose, Arômes naturels, Antioxydant : isoascorbate de sodium ; Conservateur : nitrite de sodium. *Sel réduit de 25% par rapport à la moyenne de la catégorie. Fabriqué en France avec de la viande issue d'élevages de porcs rigoureusement sélectionnés dans l'Union Européenne. Conditionné sous atmosphère protectrice. A consommer rapidement après ouverture. Conservation à +4°C. Service Consommateurs Herta - BP 915 - 77446 Marné la Vallée Cedex 2 - © En accord avec le propriétaire des marques. **Des Repères Nutritionnels Journaliers pour 1 adulte avec un apport moyen de 2000 kcal. Ces repères et les portions peuvent varier selon l'âge, le sexe et l'activité physique...

1-En te servant des étiquettes de composition de différents aliments, rédige un texte décrivant la composition des aliments



II-Les apports et les besoins alimentaires en énergie sur une journée

-Etude des besoins et des apports sur une journée pour Loïc 11 ans, 1m40 et 35 kg ayant une activité intense (tableau des apports lors de l'alimentation)

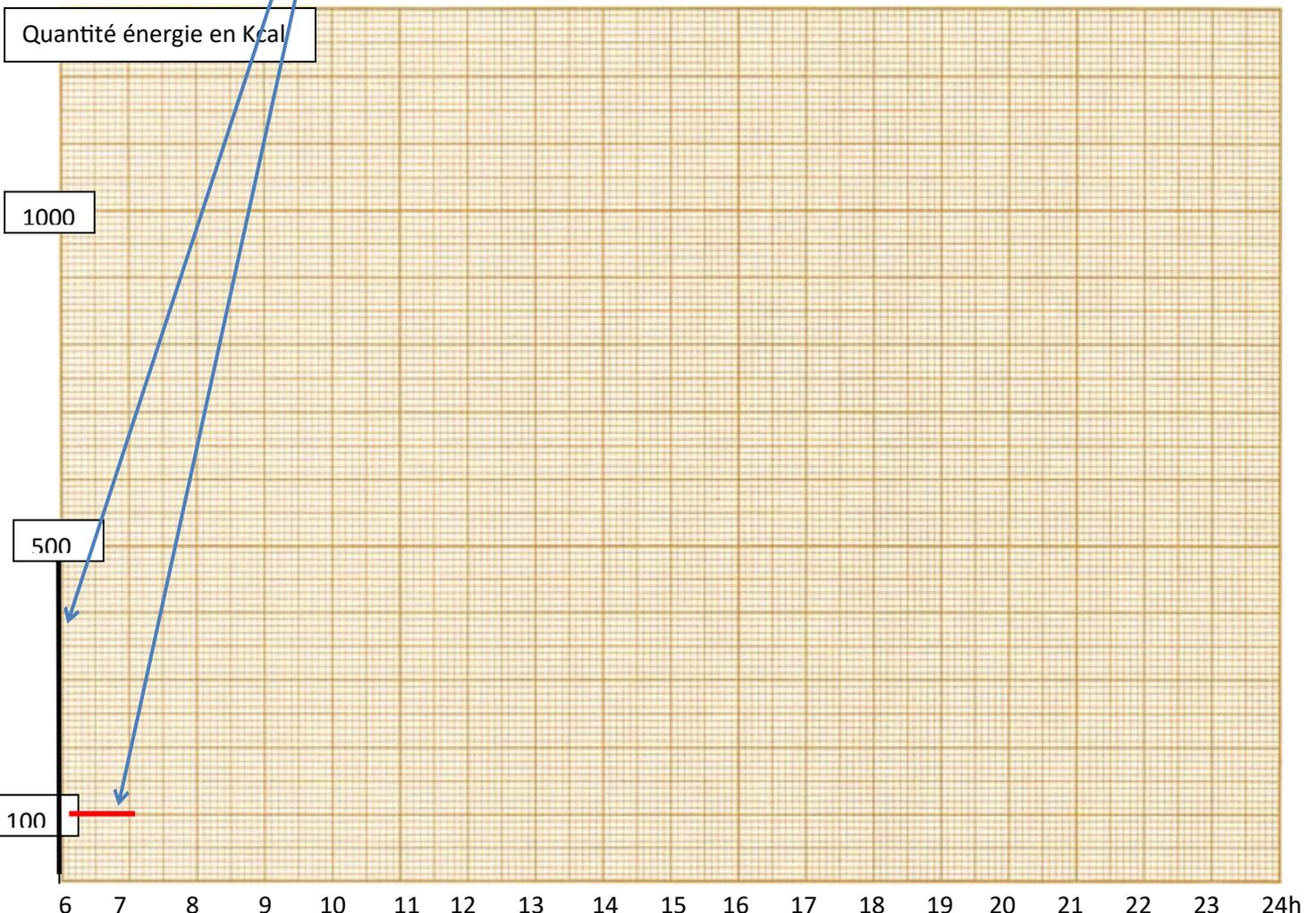
	Aliment consommé	heure	Valeur
Petit déjeuner		6h	500Kcal
Déjeuner		12h	1000Kcal
Gouter	-1 verre de jus d'orange -1 pain au chocolat	17h	
Repas		20h	700Kcal

2-A l'aide du logiciel calcule la valeur énergétique du gouter et reporte la valeur <https://www.calories.fr/nutricalc.htm?>

Activité de Loïc au cours de la journée

heure	0h-6h	6h-7h	7h-8h	8h-14h	14h-15h	15h-18h	18h-20h	20h-22h	22h-0h
besoins	Dort 50Kcal/h	veille 100Kcal/h	Marche pour aller au collège 200Kcal/h	Cours 100Kcal/h	EPS 400Kcal/h	Cours 100Kcal/h	Entrainement De hand 600 Kcal/h	devoirs 100Kcal/h	Dort 50Kcal/h
heure		6h		12h		17h		20h	
apports		Petit dej 500Kcal		repas 1000Kcal		Gouter <input type="text"/>		Diner 700Kcal	

3-Construit le graphique des besoins et des apports sur une journée



4-En comparant les apports et les besoins, quelle remarque peux-tu faire ?

5-Loïc pense que pour couvrir les besoins énergétique sur une journée, les aliments consommés restent dans l'estomac et sont fournis à l'organisme lorsqu'il en a besoin, Léa ne semble pas d'accord avec lui, peux-tu aider Lea à expliquer à Loïc ce qu'il devrait faire comme observation pour le savoir