

Chapitre C : Apports et productions alimentaires chez l'être humain

I – Alimentation et équilibrage d'un repas :

VC – Activité 1	Les étiquettes alimentaires et petit-déjeuner	
Problème	Comment réaliser un petit-déjeuner équilibré ?	
Compétences	Ad.4	Notion de qualité (bonne valeur énergétique) et de quantité (balance énergétique) alimentaire.
	Dé.3	
La.3 – Dé.1		

Correction :

1 – Pour élaborer un menu sain et équilibré, il faudrait savoir ce qu'il y a dans les aliments qu'on mange. Pour cela, on pourrait regarder ce qu'il y a sur les emballages ou étiquettes alimentaires pour regarder les nutriments et/ou l'énergie fournie.

2 – Sur un emballage, on a la liste des ingrédients dans l'ordre du plus important au moins important et un tableau montrant les valeurs énergétiques de l'aliment (sous forme chimique) et la quantité des nutriments qui constituent l'aliment. On constate qu'il peut y avoir 4 grands groupes de nutriments importants : les glucides ou sucres, les matières grasses ou lipides et les protéines, les vitamines (essentiels) et les sels minéraux.

3 – Voir tableau ci-dessous :

Aliments analysés	Quantité de nutriments pour 100 g (ou ml) d'aliment (en grammes/100 grammes d'aliments)			Valeur énergétique pour 100 g (ou ml) d'aliment (en kJ)	Valeur énergétique par portion (en kJ)
	Lipides	Protéines	Glucides		
Muesli + Miel toutes fleurs	10,7 0,0667	12,9 0,395	48,8 81,1	1592 1390	882 (1 bol) 278 (1 cuillère)
Yaourt fermier + Miel toutes fleurs	3,67	3,47	3,67	292,4	365,5 (1 pot) 278 (1 cuillère)
Compote de pomme	0,1	0,3	17	312	624 (2 pots)
Thé chaud + Miel toutes fleurs	0	0,5	0,5	17	17 (1 sachet) 139 (1/2 cuillère)
Total d'énergie : (ne pas dépasser 30 % de 8 750 kJ pour Pierre soit 2 625 kJ)					2583,5

Tableau des valeurs des aliments et de la constitution du petit-déjeuner

Bilan 1 : Les aliments sont constitués de différents types de nutriments : glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux et fournissent une certaine quantité d'énergie.

Les étiquettes alimentaires fournissent des informations importantes (liste des ingrédients, valeurs énergétiques des éléments du produit et leur quantité) qu'il faut prendre en compte pour manger sainement donc sans faire d'excès et sans avoir de carences (= manques de certains nutriments). On les appelle les repères nutritionnels journaliers (RNJ). En regardant les étiquettes, on peut ainsi équilibrer ses repas entre les apports et besoins énergétiques journaliers avec les RNJ.

II – La production alimentaire :

VC – Activité 2	Des exemples de production alimentaire : l'apiculture
-----------------	---

Problème	<i>Comment expliquer l'origine de notre alimentation avec l'exemple du miel ?</i>	
Compétences	Dé.3	L'intérêt d'une production alimentaire (exemple de l'apiculture). Gestion et amélioration de la production alimentaire.
	La.3	

Correction : Réponse du QCM

I : C, D, B, A et B.

II : Œuf, larve, pupe et imago → Nettoyeuse → Nourrice → Architecte → Magasinière → Ventileuse → Gardienne → Butineuse, D, B, C et A.

III : B, A, D, B et A/B/C (question piège).

Bilan 2 : L'espèce humaine élève des animaux et cultive des végétaux pour se procurer des aliments qui répondent à ses besoins alimentaires. Les élevages ou les cultures nécessitent une gestion rationnelle. Des améliorations de la production sont obtenues en agissant sur la reproduction, les conditions d'élevage ou de culture, les apports nutritifs.