

Activité B5	Des exemples d'étiquettes alimentaires
Je suis capable de (compétences travaillées) :	
C1 : Comparer des aliments.	
C2 : Lire une étiquette alimentaire et rechercher des informations.	
C3 : Développer une attitude responsable vis-à-vis de son alimentation.	

Situation de départ : Le médecin de Pierre lui explique qu'il doit mieux choisir les aliments qu'il mange. Pourtant, dans un supermarché, beaucoup d'aliments paraissent bons pour la santé.

Problème : *Comment savoir si un aliment est intéressant pour notre santé ?*

- 1 – À partir des photos d'aliments données par le professeur, **classer** ces aliments comme on le souhaite **en expliquant** ses critères. **(C1)**
- 2 – **Expliquer** alors comment être sûr de ses classements.
- 3 – Pour chaque grande famille de nutriments, **trouver** un aliment dont l'étiquette montre qu'il en est particulièrement riche avec en plus le nutri-score et **compléter** le schéma en annexe. **(C1 et 2)**
- 4 – **En comparant** les étiquettes choisies, **décrire** ce qu'on peut remarquer (composition, les types de nutriments, le nutriment majoritaire, l'énergie, le nutri-score etc.). **Donner** des aliments qu'on devrait limiter ou qu'on devrait manger le plus lorsqu'on est sportif. **(C1 et 3)**
- 5 – **Compléter** le bilan 5 avec les mots suivants :
- *ingrédients, comparer, énergie, valeur, nutriments, quantité*

Bilan 5 : Les <u>aliments</u> sont constitués de différents _____ : glucides, lipides, protéines, vitamines, sels minéraux et eau. Ils apportent également de l'_____, exprimée en kJ ou en kcal. Les étiquettes alimentaires indiquent des informations importantes : la <u>liste des</u> _____, la _____ <u>de nutriments</u> et la _____ <u>énergétique</u>. Elles permettent de _____ les aliments et de choisir ceux qui sont les plus <u>adaptés à nos besoins</u>.
--

Document : Exemples d'aliments



Pomme



Banane



Yaourt



Lait



Beurre



Huile de tournesol



Pain



Céréales



Steak



Poisson



Bonbons



Biscuits



Chips



Fromage

Valeurs nutritionnelles et nutri-score

Exemple :

Fruits et légumes
Au moins 5 portions
par jour

Produits laitiers
2 à 4 par jour

Exemple :

Produits sucrés
À limiter !

Exemple :

Matières grasses
À limiter !

Exemple :

Féculents
À chaque repas

Exemple :

Viandes, poissons, œufs,
protéines végétales
(légumineuses)
Une fois par jour

Exemple :

