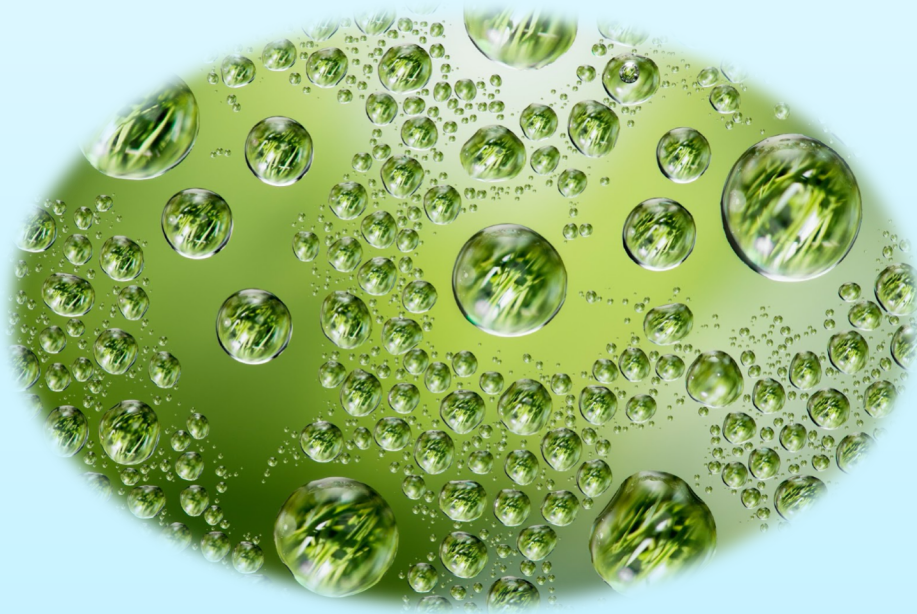


VU A L'ECOLE PRIMAIRE ?



Les êtres vivants grandissent.
Pour cela, ils ont besoin de **matière**.
Les végétaux, comme les plantes vertes, ont besoin **d'eau et de sels minéraux** prélevés dans le sol.



Les animaux ont besoin **d'aliments et d'eau**.



Les aliments que l'on consomme proviennent en très grande partie
d'élevages et de cultures.



Les organes prélèvent en permanence dans le sang des **nutriments** et
du dioxygène pour produire de l'énergie.

Ainsi le fonctionnement de l'organisme est assuré :
contraction des muscles, activité du cerveau...

Les **nutriments** proviennent des aliments que nous consommons lors de repas.

Chapitre 2 : les fonctions de nutrition

OBJECTIFS DE CONNAISSANCES

- Connaître certaines informations concernant ses besoins journaliers.
- Connaître l'ordre de grandeur des besoins énergétiques selon l'activité.
- Savoir identifier les éléments nécessaires à son alimentation.
- Savoir comment évoluent les besoins de l'organisme en fonction de l'âge et du sexe.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Utiliser ses connaissances pour expliquer des impacts sur la santé et l'environnement.
- Savoir extraire des informations à partir d'un document.

Introduction

On lit souvent de tels messages :



*« Pour votre santé, pratiquez une activité sportive régulière » ou
« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ».*

Ils accompagnent une publicité ou un produit alimentaire.

Comment dois-tu adapter ton alimentation à tes besoins ?



Activité 1 : manger selon ses besoins

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| Compétence | <i>Extraire les informations pertinentes d'un document et les mettre en relation pour répondre à une question</i> | | | |
| Niveau de maîtrise | <input type="checkbox"/> Maîtrise insuffisante | <input type="checkbox"/> Maîtrise fragile | <input type="checkbox"/> Maîtrise satisfaisante | <input type="checkbox"/> Très bonne maîtrise |

Doc.1 Dépenses d'énergie en fonction de l'activité physique et de la température



1°) Indique combien d'énergie est dépensée en marchant et en nageant.

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| Compétence | <i>Extraire les informations pertinentes d'un document et les mettre en relation pour répondre à une question</i> | | | |
| Niveau de maîtrise | <input type="checkbox"/> Maîtrise insuffisante | <input type="checkbox"/> Maîtrise fragile | <input type="checkbox"/> Maîtrise satisfaisante | <input type="checkbox"/> Très bonne maîtrise |

Doc.2

Besoins de l'organisme en fonction de l'âge et du sexe

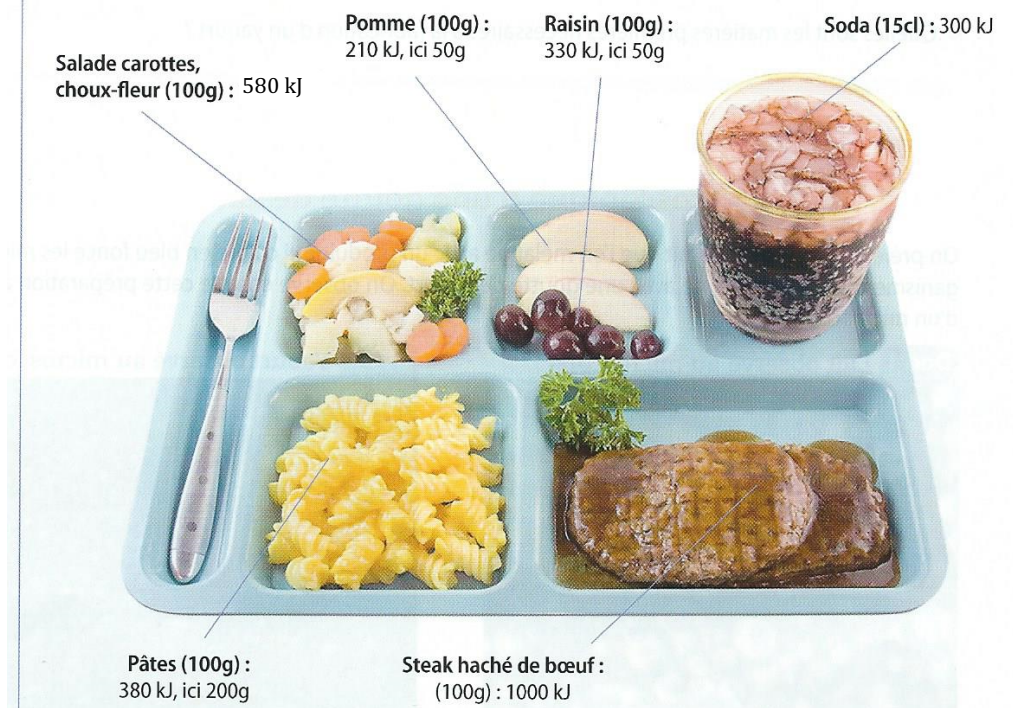


2°) Décris comment évoluent les besoins de l'organisme en fonction de l'âge et du sexe.

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| Compétence | Extraire les informations pertinentes d'un document et les mettre en relation pour répondre à une question | | | |
| Niveau de maîtrise | <input type="checkbox"/> Maîtrise insuffisante | <input type="checkbox"/> Maîtrise fragile | <input type="checkbox"/> Maîtrise satisfaisante | <input type="checkbox"/> Très bonne maîtrise |

Doc.3**Apports énergétiques d'un repas**

Certains organes, comme le foie, peuvent stocker des nutriments pour les distribuer ensuite aux organes qui en ont besoin. Les nutriments sont restitués au sang quand celui-ci en manque, par exemple lors d'un effort physique ou pendant la nuit. Il faut donc apporter assez de nutriments lors des repas pour que les organes puissent produire de l'énergie 24h/24 pour fonctionner.



3°) Calcule, en kilojoules, la quantité totale d'énergie apportée par ce menu.

4°) Rédige une phrase indiquant les éléments à prendre en compte pour adapter ton alimentation à tes besoins.

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| Compétence | Extraire les informations pertinentes d'un document et les mettre en relation pour répondre à une question | | | |
| Niveau de maîtrise | <input type="checkbox"/> Maîtrise insuffisante | <input type="checkbox"/> Maîtrise fragile | <input type="checkbox"/> Maîtrise satisfaisante | <input type="checkbox"/> Très bonne maîtrise |

Doc.4

Besoins journaliers conseillés en minéraux pour les adolescents

| | Calcium | Fer | Magnésium | Phosphore | Zinc |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------|------------|
| Adolescentes 12-19 ans | 1 200 mg | 14 mg | 370 mg | 800 mg | 9 à 11 mg |
| Adolescents 12-19 ans | 1 200 mg | 12 mg | 410 mg | 810 mg | 11 à 14 mg |

Apports nutritionnels en minéraux de quelques aliments

| Type de produit laitier | Yaourt | Bol de lait | Petits suisses | Emmental |
|--------------------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| Taille de la portion | 125 g (1 pot) | 250 ml | 60 g (2 pots) | 30 g |
| Apport en calcium à la portion | 200 mg | 300 mg | 70 mg | 300 mg |

5°) Indique ce qu'il faut manger pour assurer le besoin journalier en calcium.

Conclusion
