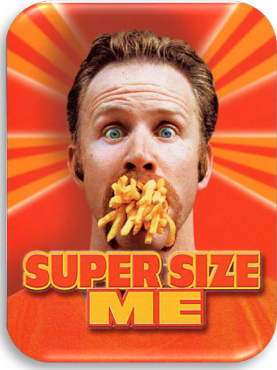


## Bilan de classe



- Savoir rendre compte à l'oral
- Faire preuve d'esprit critique face à l'information et à son traitement

**Morgan Spurlock a décidé de manger pendant 1 mois chez Mc Donalds, matin, midi et soir.**

**Le but de sa démarche est de démontrer les effets, sur sa santé, d'une alimentation régulière dans les Fast-Food (Mc Donald's).**

**Durant son expérience il a été suivi par 4 personnes (un médecin généraliste, deux spécialistes (cardiologue, gastro-entérologue) et une diététicienne).**

**Au bout de quelques jours de nombreux effets négatifs ont été observés : prise de poids (+11kg), problèmes cardiaques, respiratoires, de foie, maux de tête, dépression, début de diabète (trop de sucre dans le sang), efforts physiques difficiles, perte d'activité sexuelle, vomissements, troubles du sommeil...**

**Morgan est devenu dépendant à la nourriture de Mc Donalds, son foie était malade et le risque d'infarctus (crise cardiaque) était important.**

**Les médecins le considéraient en danger de mort.**

**Ce documentaire nous apprend qu'il ne faut pas manger régulièrement au fast-food.**

**Il ne faut également pas manger trop sucré, trop salé et trop gras.**

**Il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée et variée.**

**Manger 5 fruits et légumes par jour est recommandé ainsi que la pratique d'efforts physiques réguliers.**

# Les différents groupes d'aliments

- Les besoins du corps humain :

- › Les protides (protéines)
- › Les lipides (acides gras)
- › Les glucides (sucres)
- › L'eau
- › Les sels minéraux
- › Les vitamines

