Frères des Écoles Chrétiennes
Notre Dame
Furn El Chebbak

Mars 2020

Nom: ……EB4: …. Nº…

Sciences

Fiche supplémentaire : Les céréales le matin, bon ou mauvais choix ?

A- Observe la vidéo « décrypter une étiquette nutritionnelle » sur le lien suivant : https://www.youtube.com/watch?v=XDVMS-qnM80 **jusqu'à la minute 5 :50.**

B- Lis le document ci-dessous :

Une **calorie** correspond à peu près à 4,18 joules. Le joule (J) est l'unité privilégiée par les scientifiques.

	Pour 100 g
Énergie (kJ)	530 kJ
Énergie (kcal)	126 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	4,6 g 2,2 g
Glucides dont sucres	14,8 g 2 g
Fibres alimentaires	1,4 g
Protéines	5,7 g
Sel	0,72 g

Les matières grasses (ou lipides)
La quantité d'acides gras saturés présents est spécifiée. Les acides gras saturés sont globalement les graisses d'origines animales. Elles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et doivent être consommées de façon raisonnable.

Les fibres alimentaires
Elles n'apportent pas d'énergie, elles ne sont pas digérées mais elles ont un rôle bénéfique notamment pour la digestion.

Les glucides
Les glucides regroupent tous les types de sucres : les sucres complexes comme l'amidon et les sucres simples comme le glucose ou le fructose. Sur l'étiquette, le « dont sucre » indique la quantité de sucres simples ou rapides (pour simplifier, ceux qui ont un gout sucré). Les autres glucides sont les sucres complexes (sucres lents) qui apportent à l'organisme l'énergie dont il a besoin tout au long de la journée.

Le **sel** est nécessaire au fonctionnement de l'organisme mais consommé en quantité excessive il peut favoriser le développement de maladies. Il est utilisé dans l'alimentation, notamment pour rehausser le gout et augmenter la conservation des aliments. Ces propriétés sont largement mises à profit par l'industrie agroalimentaire.

Les protéines
Ce sont des éléments indispensables qui participent à la constitution de notre organisme (peau, cheveux, organes…) ainsi qu'à son fonctionnement.

C- Lis les documents du livre p.66-67 et réponds à la première question d'activités.

D- Travaille les p. 34-35 du cahier d'activités.

E- Réponds aux questions suivantes :

1- Lis le document et réponds aux questions :

Filet de cabillaud Protides : 18 g Glucides : 0 g Lipides : 0,7 g **Haricots verts** Protides : 1,5 g Lipides : 0,4 g Fibres* : 3,5 g **Pomme de terre** Protides : 2,5 g Glucides : 22,7 g Lipides : 5,5 g	**Pain** Protides : 8 g Glucides : 41 g Lipides : 4 g Fibres* : 1,3 g Vitamines **Steak haché** Protides : 16 g Glucides : 1 g Lipides : 15 g	**Lait demi-écrémé** Protides : 3,15 g Glucides : 5 g Lipides : 1,55 g Calcium : 0,12 g **Pâtes** Protides : 12,5 g Glucides : 55,2 g Matières grasses : 2,5 g **Salade** Protides : 2,5 g Fibres* : 5,3 g Lipides : 0,5 g	**Jus d'orange** Protides : 0,7 g Sucre* : 9 g Fibres* : 0,5 g Vitamine C **Huile** Matières grasses : 100 g *Les fibres et le sucre font partie des glucides.

a- Entoure pour chaque aliment le composant le plus important.

b- Pourquoi le pain et les pâtes sont-ils mis dans le même groupe ?

……

c- Parmi ces aliments choisis :

Un aliment bâtisseur : ……..

Un aliment énergétique : ……

Un aliment protecteur : ……

2- Lis le document et réponds :

Le tableau ci-dessous montre une comparaison entre deux étiquettes alimentaires : Nutella et chocolat noir

Valeurs moyennes pour	100 g de Nutella	100 g de chocolat noir
Valeur énergétique (kJ) kcal	(2215 kJ) 530 kcal	(2348 kJ) 566 kcal
Protéines	6,8 g	8 g
Glucides dont sucres	56 g *55 g*	30 g *26 g*
Lipides dont saturés	31 g *10,3 g*	46 g *28 g*
Fibres	4 g	11 g
Sodium	0,03 g	0,02 g

a) Complète le tableau ci-dessous en utilisant les valeurs ci-dessus puis calcule les valeurs des sucres lents.

	Glucides	dont sucres (rapides)	Je déduis les sucres lents
Nutella			
Chocolat noir			

b) Explique la différence entre les sucres rapides et les sucres lents.

……

……

c) A partir du résultat obtenu, explique lequel est mieux pour la santé le chocolat noir ou le nutella.

……

……

3- Réponds par Vrai ou faux. Corrige les phrases incorrectes.

a) Les glucides sont nécessaires au fonctionnement du corps et constituent les muscles.

……

b) La grande consommation de sel est bonne pour le fonctionnement du corps.

……

c) Les fibres sont des éléments bénéfiques pour notre digestion.

……

d) La quantité d'énergie présente dans un aliment est mesurée en grammes.

……