

Les documents du livre p.66-67

EB4

21

Les céréales le matin, bon ou mauvais choix ?



Je m'interroge

J'adore les céréales le matin, dommage de n'avoir le droit d'en manger que de temps en temps car ce n'est pas excellent pour la santé.

C'est étrange, moi, on m'encourage à en manger chaque matin car c'est excellent pour moi !



Pour vivre, nous avons besoin d'eau et de nous nourrir d'aliments d'origine animale ou végétale. Et toi, sais-tu ce que nos aliments contiennent ?



Je cherche, je réalise

Les aliments fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement et au renouvellement de l'organisme. On mesure la quantité d'énergie présente dans un aliment en kilojoule (kJ) ou kilocalorie (Kcal).



Sur une étiquette on retrouve les principaux constituants d'un aliment : des **matières grasses**, des **glucides**, des **protéines**, des **fibres**, des vitamines, du sel.

ANALYSE NUTRITIONNELLE MOYENNE	Pour 100 g	Portion de 40 g + 125 ml de lait écrémé
Énergie	1500 kJ 356 kcal	844 kJ 200 kcal
Matières grasses	6,2 g	4,4 g
dont acides gras saturés	1 g	1,6 g
Glucides	58,4 g	29 g
dont sucres	14,7 g	11,6 g
Fibres alimentaires	9,9 g	4 g
Protéines	11,7 g	8,8 g
Sel	0,10 g	0,175 g

Contient des sucres naturellement présents.

doc 1 La composition des céréales en paquet

Dans les **glucides**, on regroupe :

- Les **sucres lents** qui apportent de l'énergie pendant plusieurs heures.
- Les **sucres rapides** (ou simples) qui apportent de l'énergie très rapidement. C'est un constituant qu'il faut limiter et ne pas trop consommer. Ils sont précisés sur l'analyse nutritionnelle à : « dont sucres ».

Composition en glucides pour 100 g de céréales du matin

	Glucides	dont sucres (rapides)	Je déduis les sucres lents
Muesli fruits secs sans sucres ajoutés	59	15	44
Céréales au chocolat	66	30	36



Je garde une trace écrite de mes recherches

Réalise un tableau pour comparer la quantité de sucres lents et rapides, présents dans deux aliments.

- Choisis deux aliments.
- Cherche la quantité de glucides et de sucres (sucres rapides).
- Construis un tableau présentant la composition en glucide de chaque aliment (tu peux t'aider du modèle à gauche pour trouver la quantité de sucres lents).

DOC 2 Distinguer le sucre du sucre

Manger trop de matières grasses et de sucres rapides peut être à l'origine de problèmes de santé (surpoids, maladie du cœur...).

La consommation excessive de **sel** est également mauvaise pour le fonctionnement du corps (les reins, la circulation du sang...).

La dose conseillée pour un adulte est de 5 g par jour. Or, le sel est caché dans tous les aliments, surtout ceux industriels. Ainsi, la plupart des personnes consomme entre 8 et 10 g par jour !



DOC 3 Ne mange pas trop gras, trop sucré et trop salé

Activités

- Trouve le composant le plus important dans une boîte de céréales (**doc. 1** et **2**). Pourquoi les céréales en chocolat sont moins bonnes pour la santé que celles de Clara ?
- Justifie l'expression « ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé » (**doc. 3**).



Je conclus

Cite les principaux constituants des aliments et leurs rôles.

VOCABULAIRE

- **les fibres** : éléments bénéfiques pour notre digestion.
- **les glucides (sucres)** : ce sont les sucres lents et les sucres rapides.
- **une matière grasse** : élément nécessaire au corps en quantité limitée.
- **les protéines** : éléments nécessaires au fonctionnement du corps et qui constituent les muscles.