

Mars 2020

Nom:EB4: N°...

Sciences

Fiche d'entraînement : Les céréales le matin, bon ou mauvais choix ? (p.66-67)

A- Observe la vidéo « A quoi servent les aliments ? » sur le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=8ywT6qriQd0>

B- Réponds aux questions suivantes :

1- Lis le document ci-dessous et réponds aux questions :

Les apports de chaque famille d'aliments

Les familles d'aliments	Leur rôle	Ce qu'elles apportent
Pain, céréales, légumes secs, pommes de terre 	Énergétique : Apporte de l'énergie pour une longue durée, pour bouger, réfléchir...	des glucides* complexes (sucres lents)
Fruits et légumes 	Protecteur : Protège des maladies. Facilite la digestion.	des vitamines et des fibres
Lait et produits laitiers 	Bâisseur : Solidifie et construit les os, les dents. Aide à grandir.	des protides*
Viande, produits de la pêche, œufs 	Bâisseur : Apporte de l'énergie. Aide à construire les muscles et à transporter l'oxygène dans le corps.	des protides
Matières grasses 	Énergétique : Apporte de l'énergie et parfois des vitamines indispensables à la croissance.	des lipides*
Produits sucrés 	Énergétique : Apporte de l'énergie qui sera rapidement consommée si on bouge ou qui fera grossir si l'on ne bouge pas.	des glucides simples (sucres rapides)
Eau 	Fonctionnel et transporteur (Transporte les éléments nutritifs jusqu'aux organes et les déchets rejetés par les organes).	de l'hydratation

a- Qu'apportent les aliments bâtisseurs ?

.....
.....
.....

b- Quelles familles d'aliments apportent de l'énergie ?

.....
.....
.....

c- Pourquoi les enfants doivent-ils consommer beaucoup de produits laitiers ?

.....
.....




d- Quelle famille d'aliments peut-on consommer pour éviter d'attraper des maladies ?

.....

2- Lis le document ci-dessous et réponds aux questions :

DOC. 1 Valeurs pour 100 grammes d'aliment			
Beurre doux Énergie : 745 kilocalories Matières grasses : 82,2 g Glucides : 1 g Protéines : 0,7 g Calcium (minéral) : 16,5 mg	Riz Énergie : 366 kilocalories Matières grasses : 1,2 g Glucides : 81 g Protéines : 7 g Fibres : 1,7 g	Biscuits Énergie : 465 kilocalories Matières grasses : 17 g Glucides : 69,8 g Protéines : 6,5 g	Soupe de légumes de Méditerranée Énergie : 35 kilocalories Matières grasses : 0,4 g Glucides : 2 g Protéines : 0,9 g Magnésium (minéral) : 9,2 mg Vitamine C : 21 mg Fibres : 3 g
Jambon Énergie : 111 kilocalories Matières grasses : 2,2 g Glucides : 0,7 g Protéines : 22 g			

- a- Entoure pour chaque aliment ci-dessus, le composant le plus important.
 b- Complète le tableau suivant à l'aide des aliments ci-dessus :

Des aliments pour grandir : ils sont riches en protides 	Des aliments pour avoir de l'énergie : ils sont riches en glucides et lipides 	Des aliments outils, qui permettent le bon fonctionnement de l'organisme : ils sont riches en vitamines et fibres 

C- Observe la vidéo « Les étiquettes servent-elles à choisir ? » sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=N38uzvdc5HY>

D- Réalise le travail suivant : (Ce travail n'est pas obligatoire)

1. Choisis deux aliments que tu trouves à la maison.
2. Cherche la quantité de glucides et de sucres rapides.
3. Construis un tableau présentant la composition en glucide de chaque aliment (voir Doc 3 du livre).