Frères des Écoles Chrétiennes
Notre Dame
Furn El Chebbak

Mars 2020

Nom: ……EB4: …. Nº…

Sciences

Corrigé de la fiche supplémentaire :

Les céréales le matin, bon ou mauvais choix ?

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

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

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

Le pain et les pâtes sont mis dans le même groupe parce que leur composant le plus important est le glucide.

c- Parmi ces aliments choisis :

Un aliment bâtisseur : Filet de cabillaud / Steak haché

Un aliment énergétique : Pomme de terre / Pain / Lait demi-écrémé / Pâtes / Huile / Jus d'orange

Un aliment protecteur : Haricots verts / Salade

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	56g	55g	1g
Chocolat noir	30g	26g	4g

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

Les sucres lents apportent de l'énergie pendant plusieurs heures, les sucres rapides (avec un gout sucré) apportent de l'énergie très rapidement.

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

Le chocolat noir est mieux pour la santé parce qu'il contient plus de sucres lents

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

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

b) La grande consommation de sel est bonne pour le fonctionnement du corps.
Faux, La consommation excessive du sel est mauvaise pour le fonctionnement du corps.

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

d) La quantité d'énergie présente dans un aliment est mesurée en grammes.
Faux, la quantité d'Energie présente dans un aliment est mesurée en KJ ou en Kcal.

Réponse de l'activité 1 p.67 :

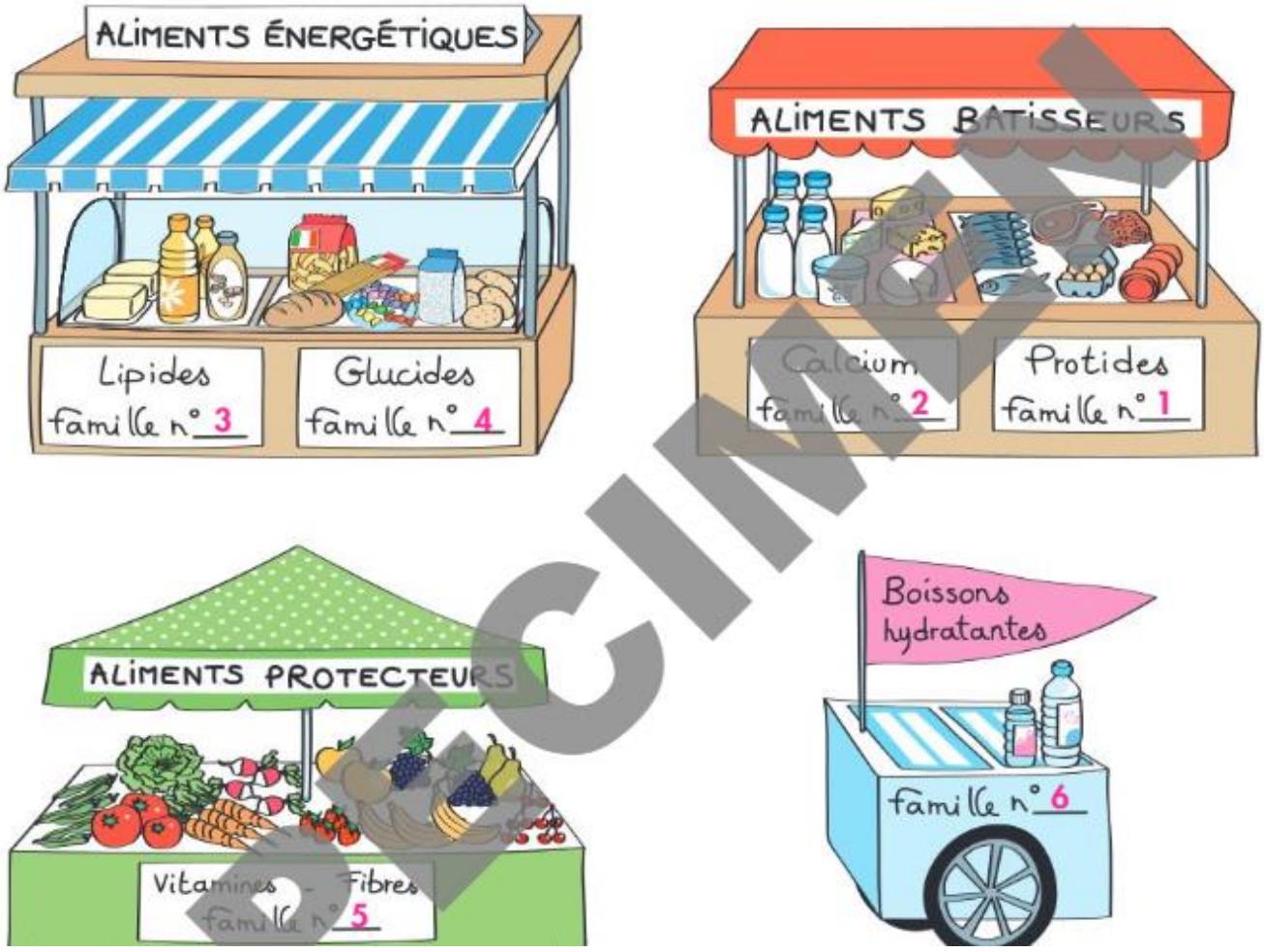
Dans les céréales, ce sont les glucides que nous retrouvons en plus grande quantité.

Conclusion du chapitre :
Les céréales de Clara contiennent davantage de sucres lents et assez peu de sucres rapides comparées aux céréales au chocolat. Clara devrait avoir suffisamment d'énergie pour toute la matinée alors qu'il est très probable d'Enzo ait faim bien avant le repas du midi !

Corrigé du cahier d'activité p.34-35

1 Des aliments d'origine animale ou végétale

Voici un marché où les aliments sont classés en famille selon leur composition chimique et leur intérêt pour le corps et la santé.



SPECIMEN

- Pour les trois grands types d'aliments, trouve, si cela est possible, des exemples d'aliments d'origine animale et/ou d'origine végétale.

	d'origine animale	d'origine végétale
Aliments énergétiques	Beurre	Huile de tournesol
Aliments bâtisseurs	Viande, poisson, œufs, lait	Lentilles
Aliments protecteurs		Fraises, radis, tomates…

- Sur quel stand devrait-on ranger l'huile d'olive ? ...Aliments énergétiques.....

et le soda ? ...Aliments énergétiques.....

2 Des aliments pour des effets différents

- À l'aide du tableau, place les numéros des familles sur les stands du marché.

Familles	Intérêts et effets sur la santé et le corps
1	Ces aliments apportent les éléments pour construire le corps.
2	Ces aliments font grandir les os et les dents car ils sont riches en calcium.
3	Ces aliments fournissent au corps de l'énergie à partir de matières grasses.
4	Ces aliments fournissent au corps de l'énergie à partir de sucres.
5	Ces aliments sont indispensables au bon fonctionnement du corps car ils apportent des vitamines.
6	Ces aliments apportent l'eau indispensable au corps (composé à 60 % d'eau).

Nous consommons beaucoup d'aliments mélangés ou préparés de façon industrielle. Voici deux recettes de mayonnaise.

Les ingrédients que Karim utilise pour faire la mayonnaise	Les ingrédients indiqués sur l'étiquette d'une mayonnaise industrielle
Huile de colza, moutarde, jaunes d'œuf, vinaigre, sel, poivre	Huiles d'origine végétale (colza et tournesol), eau, moutarde, jaunes d'œufs frais, vinaigre, sucre, amidon, jus concentré de citron, sel, épaississant, arômes, colorant naturel

- Dans la liste des ingrédients présents sur l'étiquette, entoure en bleu ceux que Karim a utilisés pour faire sa mayonnaise et en rose ceux qu'il n'a pas utilisés.
- À ton avis, à quoi servent les aliments supplémentaires présents dans la mayonnaise industrielle ? Ces aliments supplémentaires peuvent donner plus de goût ou de couleur et permettre une conservation plus longue.

Pour faire le point

Complète le texte à l'aide des mots importants.

De nombreux aliments sont à notre disposition. Ils proviennent soit des animaux soit des végétaux. On classe les aliments en familles selon ce qui les composent et ce qu'ils apportent à notre corps.

Mots importants

- eau
- familles d'aliments
- glucides, lipides, protides
- origine animale
- origine végétale

SPECIMEN