

Mars 2020

Nom:EB4: N°...

Sciences

Corrigé de la 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 	Bâtisseur : Solidifie et construit les os, les dents. Aide à grandir.	des protides*
Viande, produits de la pêche, œufs 	Bâtisseur : 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 ?

Les aliments bâtisseurs solidifient et construisent les os et les dents. Ils aident à grandir, à construire les muscles et à transporter l'oxygène dans le corps.

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

Les familles qui apportent de l'énergie au corps sont :

Les glucides (les féculents et les produits sucrés) et les lipides (les matières grasses).

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

Les enfants doivent consommer beaucoup de produits laitiers car ces derniers aident à grandir.

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

Pour éviter d'attraper des maladies, il faut consommer des fruits et des légumes.




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

DOC. 1 Valeurs pour 100 grammes d'aliment

Beurre doux	Riz	Biscuits
Énergie : 745 kilocalories	Énergie : 366 kilocalories	Énergie : 465 kilocalories
Matières grasses : 82,2 g	Matières grasses : 1,2 g	Matières grasses : 17 g
Glucides : 1 g	Glucides : 81 g	Glucides : 69,8 g
Protéines : 0,7 g	Protéines : 7 g	Protéines : 6,5 g
Calcium (minéral) : 16,5 mg	Fibres : 1,7 g	

Jambon	Soupe de légumes de Méditerranée
Énergie : 111 kilocalories	Énergie : 35 kilocalories
Matières grasses : 2,2 g	Matières grasses : 0,4 g
Glucides : 0,7 g	Glucides : 2 g
Protéines : 22 g	Protéines : 0,9 g
	Magnésium (minéral) : 9,2 mg
	Vitamine C : 21 mg
	Fibres : 3 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 
Jambon	Beurre doux	Soupe de légumes
	Riz	
	Biscuits	

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).

	Glucides	dont sucres (rapides)	Je déduis les sucres lents
Special K	76g	17g	(76-17=59) 59g
Frosties	87g	37g	(87-37=50) 50g



Valeurs nutritionnelles moyennes

100 g de Special K Nature		30 g de Special K Nature
Valeur énergétique	: 374 kcal / 1586 kJ	112 / 476
Protéines	: 14 g	4 g
Glucides totaux	: 76 g	23 g
dont sucres totaux	: 17 g	5 g
dont amidon	: 59 g	18 g
Lipides	: 1,5 g	0,5 g
dont saturés	: 0,5 g	0,2 g
Fibres alimentaires	: 2,5 g	0,8 g
Sodium	: 0,45 g	0,15 g
équivalent sel	: 1,15 g	0,3 g

Valeurs nutritionnelles moyennes

التكوين الغذائي

100g de FROSTIES®		30g de Frosties®
Valeur énergétique	: 375 kcal / 1594 kJ	112 / 476
Protéines	: 4,5 g	1,4 g
Glucides totaux	: 87 g	26 g
dont sucres totaux	: 37 g	11 g
dont amidon	: 50 g	16 g
Lipides	: 0,6 g	0,2 g
dont saturés	: 0,1 g	0,03 g