

Module 2 : Alimentation et santé

S1 : Appréhender les principes de base d'une alimentation équilibrée

Evaluation sommative

Vincent, 17 ans, élève de seconde professionnelle, fréquente la cantine. Aujourd'hui, c'est un repas découverte de la Chine et il ne mange que son nem et une brochette de poulet car il n'aime pas le riz avec des légumes ni les litchis. À chaque pause, il grignote des gâteaux avec du soda. Le soir, sa mère lui prépare toujours des radis afin qu'il consomme au moins une fois des légumes dans la journée. Il ne petit-déjeune jamais le matin. Son médecin l'informe que ce type d'alimentation va avoir des répercussions sur sa santé et son travail.

A – Étudier la situation en mettant en œuvre la démarche de résolution de problèmes.

1. Identifier le problème posé c31

... / 1 pt

Les habitudes alimentaires de Vincent sont mauvaises.

2. Identifier les éléments de la situation c32

... / 3 pts

Qui : qui est concerné ?

Vincent, jeune homme de 17 ans.

Quoi : quelle est l'origine du problème ?

Il ne se nourrit pas correctement.

Comment : quels comportements ont favorisé l'apparition du problème ?

Vincent ne mange pas le matin, n'apprécie pas les légumes et grignote.

Pourquoi : quelle est la conséquence du problème posé ?

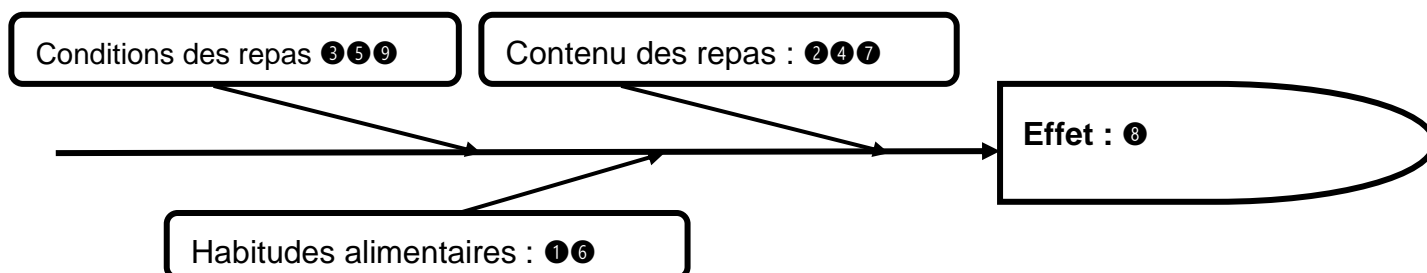
Cela va avoir des répercussions sur sa santé, son travail et son activité physique.

3. Mettre en relation les éléments de la situation c32

... / 4,5 pts

Reporter les numéros des éléments de la liste suivante dans le diagramme « causes-effet » ci-après.

- ① grignotage / ② soda / ③ cantine / ④ peu de fruits et légumes / ⑤ dîner en famille / ⑥ pas de petit déjeuner /
- ⑦ gâteaux / ⑧ répercussions sur la santé, le travail scolaire et l'activité physique de Vincent /
- ⑨ repas découverte



4. Mobiliser des connaissances utiles c21 c22

... / 4 pts

4.1. Proposer une définition simple de l'alimentation équilibrée.

Une alimentation équilibrée permet d'apporter au corps les éléments nutritifs dont il a besoin.

4.2. Citer trois principes à respecter afin d'avoir une alimentation équilibrée.

- Consommer des fruits et des légumes à chaque repas.
- Éviter les aliments gras, sucrés et salés.
- Ne pas grignoter.

5. Proposer des solutions c32

... / 1,5 pt

Indiquer pour améliorer l'alimentation de Vincent les conseils que l'on peut lui donner concernant :

5.1. Ses rythmes alimentaires :

- Faire des vrais repas.
- Manger à heures régulières.
- Éviter le grignotage.

5.2. L'équilibre de son alimentation :

- Varier son alimentation.
- Consommer des fruits et des légumes.

6. Répondre aux questions c12 c21

... / 6 pts

Après lecture du document :

6.1. Souligner les nationalités considérant les repas comme un besoin et non un plaisir.

6.2. Relever deux attentes des Chinois concernant la prise des repas au quotidien.

- Alimentation saine et équilibrée.
- Plaisir et convivialité.

6.3. À l'aide de vos connaissances, citer deux facteurs intervenant dans nos habitudes alimentaires.

- Le budget.
- La culture.

Alimentation : à chaque pays ses habitudes

Américains et Russes seraient les moins enthousiastes devant leur assiette : ils perçoivent l'alimentation comme une nécessité (54 et 55 %). Les pays du Moyen-Orient sont, de leur côté, ceux où l'alimentation est le plus considérée comme un moyen de prévention des problèmes de santé (pour 23 % des sondés). Les attentes de convivialité et de variété du repas y sont plus faibles qu'ailleurs. Et pour l'hédonisme et le plaisir à table, c'est du côté de la Chine qu'il faut regarder. Dans l'empire du Milieu, bien manger signifierait surtout avoir une alimentation saine et équilibrée apportant plaisir et convivialité, mais aussi manger pas cher. [...]

© Le Figaro, 09/09/2014.

