

Module 2 : Alimentation et santé

S2 : Se situer dans l'évolution des comportements alimentaires

Evaluation sommative

Manon, 18 ans, est serveuse dans une brasserie. Elle travaille de 8 h à 15 h tous les jours. C'est un métier physique et certaines journées sont particulièrement fatigantes et stressantes. Elle déjeune rapidement avant le long service et a pris pour habitude de consommer à la fin de celui-ci un dessert et de manger les bonbons ou sucreries diverses proposés aux clients. Le soir, Manon retrouve souvent ses amis pour manger dans un fast-food ou une pizzeria avant d'aller boire un verre dans un bar. Lorsqu'elle ne travaille pas, Manon grignote toute la journée ; comme elle n'aime pas cuisiner, elle consomme exclusivement des plats préparés industriels sans se soucier de son surpoids, ni du développement durable.

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

1. Identifier le problème posé ... / 1 pt

Les habitudes alimentaires de Manon sont néfastes pour sa santé et son environnement.

2. Identifier les éléments de la situation ... / 5 pts

▪ Qui : qui est concerné ?

Manon, jeune femme de 18 ans.

▪ Quoi : quelle est l'origine du problème ?

Elle a un travail physique et compense la fatigue par une nourriture riche en sucres.

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

Elle grignote et ne prend pas le temps nécessaire pour faire de vrais repas équilibrés.

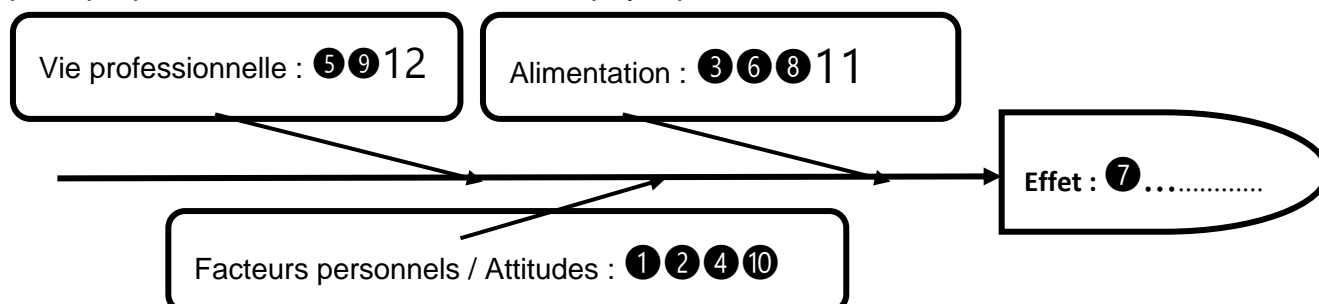
▪ Pourquoi : quelle est la conséquence du problème posé ?

Elle va continuer à prendre du poids, ce qui pourrait entraîner des pathologies ; les emballages des produits industriels consommés ont également un impact environnemental.

3. Mettre en relation les éléments de la situation ... / 5 pts

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

①grignotage / ②n'aime pas cuisiner / ③trop de produits sucrés / ④peu de temps accordé aux repas / ⑤stress et fatigue / ⑥fast-food ou pizzeria / ⑦Manon adopte des comportements alimentaires à risques / ⑧excès alimentaires / ⑨surcharge de travail / ⑩surpoids / ⑪consommation exclusive de plats préparés industriels / ⑫métier « physique »



4. Mobiliser des connaissances utiles

... / 10 pts

- 4.1. Énumérer **quatre** facteurs pouvant influencer sur le plaisir alimentaire des clients du restaurant.
→ Le décor. → Le soin accordé à la présentation des plats.
→ La température de la pièce. → L'ambiance du repas, le bruit.

- 4.2. Citer les deux **principaux** sens qui interviennent lors de la dégustation d'un aliment.
→ Le goût. → L'odorat.

- 4.3. Indiquer et justifier le danger de la consommation régulière de produits issus de fast-food, de pizzerias ou celle de plats préparés industriels.

Ces plats sont souvent très riches en lipides, en glucides (pain) et pauvres en légumes. Ils contribuent au déséquilibre alimentaire.

- 4.4. Citer deux conséquences de la consommation de produits sucrés sur la santé de Manon.
→ Augmentation des apports alimentaires.
→ Risque de diabète qui favorise la prise de poids.

- 4.5. Énoncer deux intérêts de consommer des produits semi-préparés.
→ Gain de temps. → Facile à préparer → Qualité du produit constante.

- 4.6. Indiquer comment s'informer de l'impact d'un produit alimentaire sur l'environnement.
Grâce à l'affichage environnemental que l'on trouve sur certains produits
Lire l'étiquette

5. Proposer des solutions

... / 9 pts

Indiquer et justifier les conseils que l'on peut donner à Manon pour :

- 5.2. Améliorer le cadre de ses repas :
→ Faire en sorte que le repas soit un moment de plaisir.
→ Favoriser et soigner les facteurs d'ambiance du repas.

- 5.3. Améliorer ses rythmes alimentaires.
→ Faire des vrais repas. → Éviter le grignotage.
→ Manger à heures régulières.

- 5.4. Améliorer la qualité de son alimentation :
→ Varier son alimentation : une alimentation équilibrée avec tous les groupes d'aliments et sans excès.
→ Cuisiner elle-même
→ Manger plus de légumes et de produits laitiers

- 5.5. Améliorer son comportement écocitoyen :
→ Choisir des produits avec le moins d'emballage possible.
→ Choisir des produits de saison.
→ Choisir des produits avec un faible indice carbone.