

Partie 3. J'apprends à lire une étiquette.

👉 Colle toute l'étiquette d'un aliment que tu aimes dans le cadre ci-dessous (colle le tableau nutritionnel et la composition). Recherche les informations demandées sur l'étiquette.

Nom de ton aliment :

5. A partir de quels ingrédients est-il fabriqué (uniquement les principaux) ?

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

6. A quel groupe d'aliments de la pyramide alimentaire appartient-il (doc.2) ?

.....

7. Quel est le nutriment (constituant) majoritaire (note sa quantité) ? (doc.4).....

8. Combien d'énergie apporte-t-il ? (Pense à bien indiquer l'unité). ([vidéo](#) et doc 5)

.....

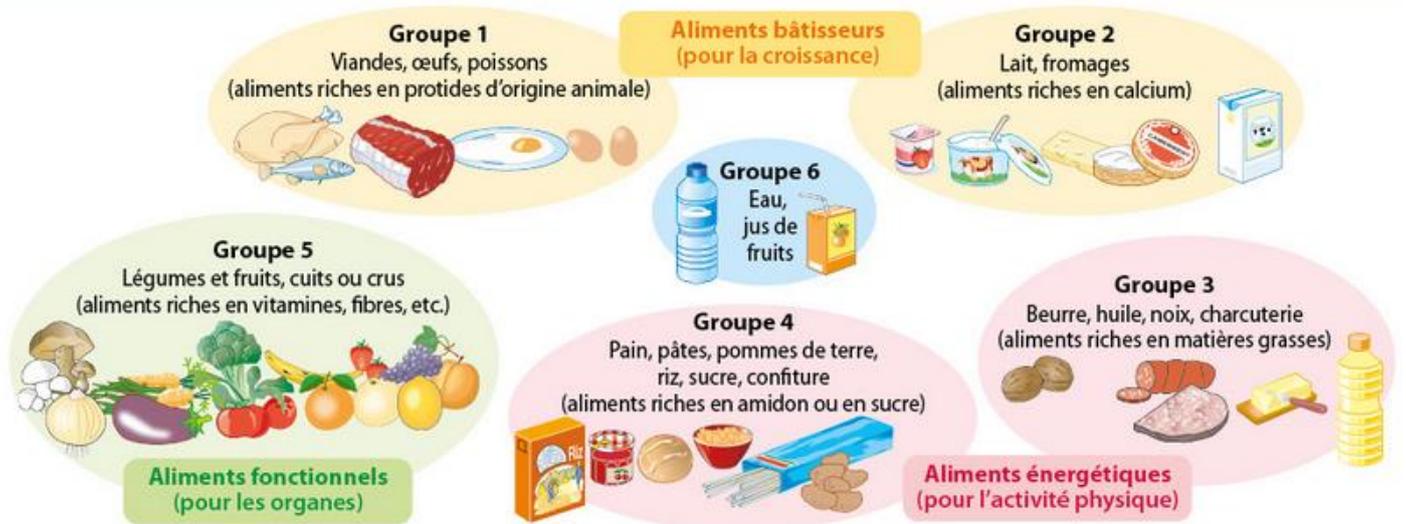
9. A partir du document 6, quelle activité (et combien de temps) faudrait-il faire pour dépenser l'énergie apportée par cet aliment ?

.....

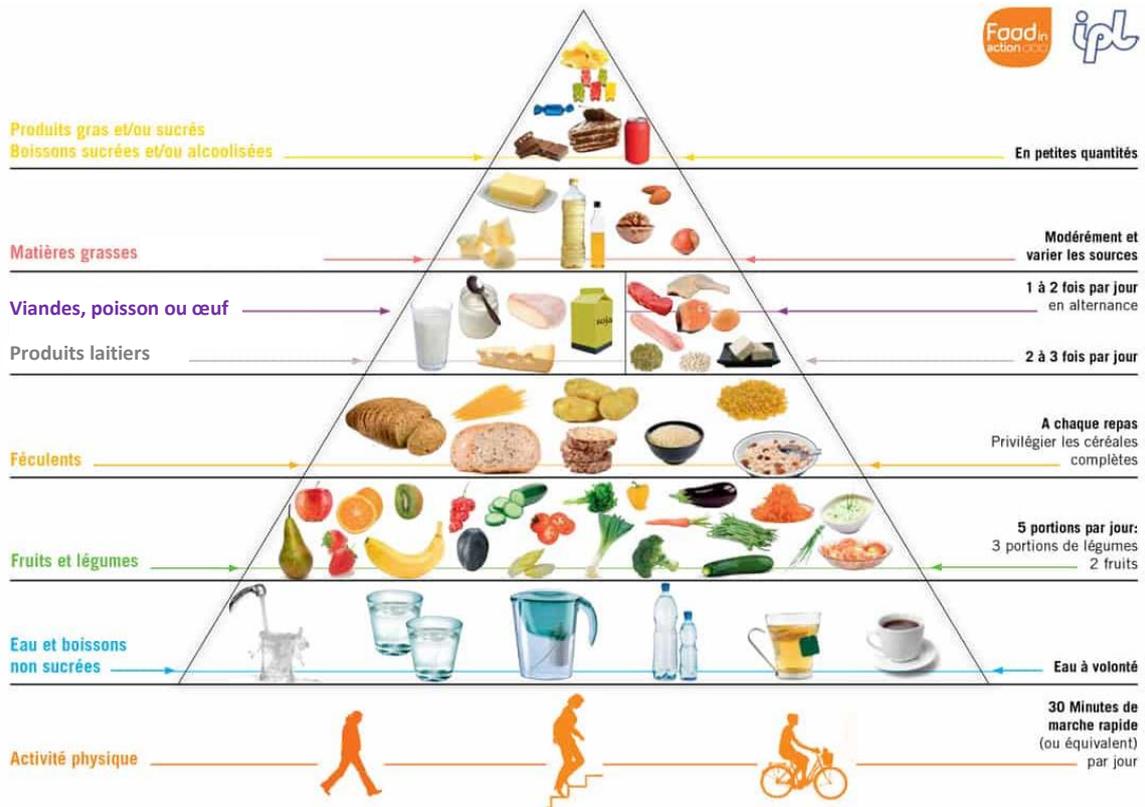
10. Pense-tu que cet aliment est bon pour la santé ? (Explique pourquoi "car").

.....

Doc.1 Les 6 grands groupes d'aliments



Doc.2 Une pyramide des aliments à consommer



Doc. 3. Trois menus proposés dans des cantines :

- **Menu proposé au Mali (Afrique)** : Riz, manioc (racine emplie d'amidon) et de l'eau récupéré au puits. Les enfants qui se nourrissent en grande partie de ce type de repas souffrent de Kwashiorkor (muscles réduits et ventre rempli d'eau).
- **Menu proposé en Allemagne** : Salade (vinaigrette), Pommes de terre sautés (cuites dans l'huile), charcuterie avec pain beurré. Tartine de confiture. Une canette de soda. Les enfants qui se nourrissent en grande partie de ce type de repas souffrent d'obésité.
- **Menu proposé en Grèce** : Salade de riz, Thon (vinaigrette), Steak, Haricot vert, Yaourt, Fruit. Eau. Les enfants qui se nourrissent en grande partie de ce type de repas souffrent d'aucun déséquilibre alimentaire.

Doc.4. Les composants (ou constituants) des aliments (à ne pas confondre avec les ingrédients)

1 Les principaux composants des aliments

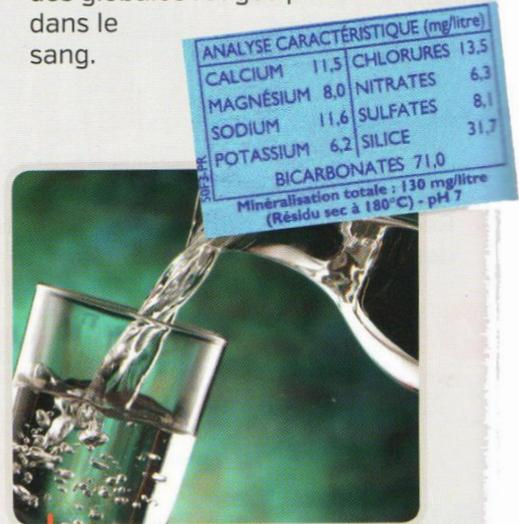
Les étiquettes des produits alimentaires donnent la composition des aliments. Il existe trois grandes familles de composants :

- **les glucides** sont la principale source d'énergie pour le corps. Dans la famille des glucides, on distingue les sucres rapides, faciles à digérer, des sucres lents, qui permettent un apport plus régulier de sucres dans l'organisme.
- **les lipides** [ou matières grasses] forment une source d'énergie stockable par le corps et sont un des composants des cellules.
- **les protéines** sont les principaux composants des cellules. Elles permettent le fonctionnement et la croissance du corps.



2 Les sels minéraux

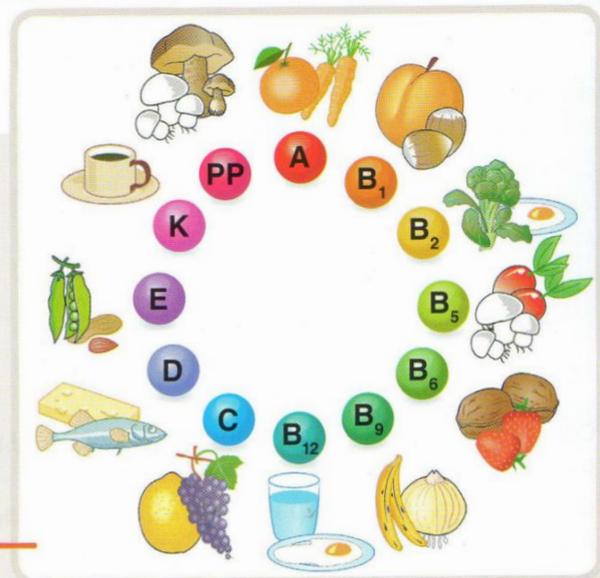
- Le corps humain est constitué pour environ deux tiers d'eau. Les sels minéraux sont des substances qui se trouvent dans les liquides. Chacun joue un rôle important dans le corps.
- **Le calcium** permet, par exemple, la croissance des os, alors que **le fer** permet le bon fonctionnement des globules rouges présents dans le sang.



L'eau contient les sels minéraux dont le corps a besoin.

3 Les vitamines

- Les vitamines sont indispensables au fonctionnement de notre organisme. Ce sont des substances que notre corps ne fabrique pas et que nous devons absolument trouver dans nos aliments.
- On connaît actuellement **13 vitamines**, chacune jouant un rôle différent. Par exemple, **la vitamine D** permet de fixer le calcium dans les os et de les rendre plus résistants. **La vitamine A** favorise la croissance et permet de mieux voir à l'obscurité.



Des vitamines dans nos aliments.

60% d'eau dans notre corps!

Si à l'âge adulte, notre corps est composé de **60% d'eau**, cet équilibre est différent au cours de la vie : à sa naissance, le corps d'un **nourrisson** est composé de **75% d'eau**.



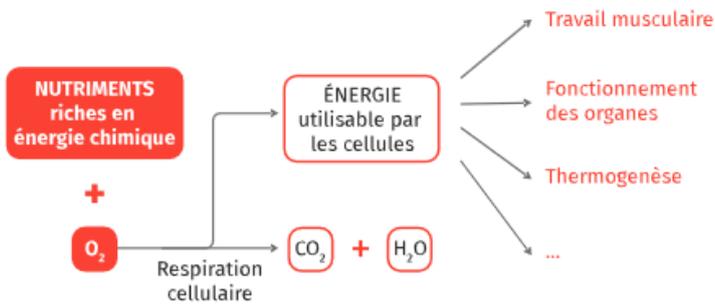
L'eau est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme

L'eau sert à beaucoup de choses :



Document 5. Qu'est ce qu'une calorie ?

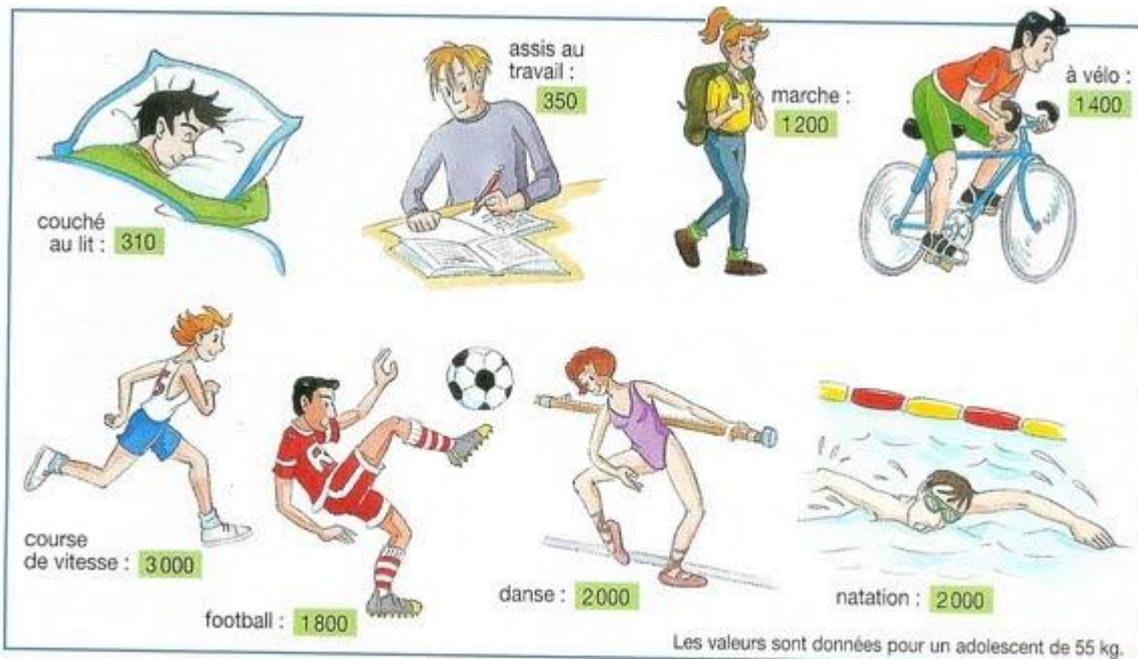
Les aliments nous apportent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner notre corps (c'est la respiration cellulaire). La quantité d'énergie apportée par un aliment se mesure en Joules (J ou kilojoule kJ) ou Calorie (Cal ou kilocalorie kcal). Les étiquettes des aliments, indiquent obligatoirement l'énergie apportée pour 100g de produit et pour une portion.



Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	Goûter nutella®
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)	250 kcal (1050 kJ)
Protéines	6,8 g	9,5 g
Glucides dont sucres	56 g 55 g	39 g 23 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g 10,3 g	6,5 g 2,5 g
Fibres	4 g	1,7 g
Sodium	0,03 g	0,27 g

* Goûter NUTELLA : pain 30 g, NUTELLA 15 g, yaourt nature 125 g, jus d'orange 100 ml. Ces apports sont proches d'un goûter optimal pour un enfant de 6 à 10 ans.

Document 6. Combien d'énergie faut-il pour différentes activités ?



ⓐ A chaque activité, un coût énergétique différent (exprimé ici en kilojoules par heure).