



Pour bien comprendre la question...

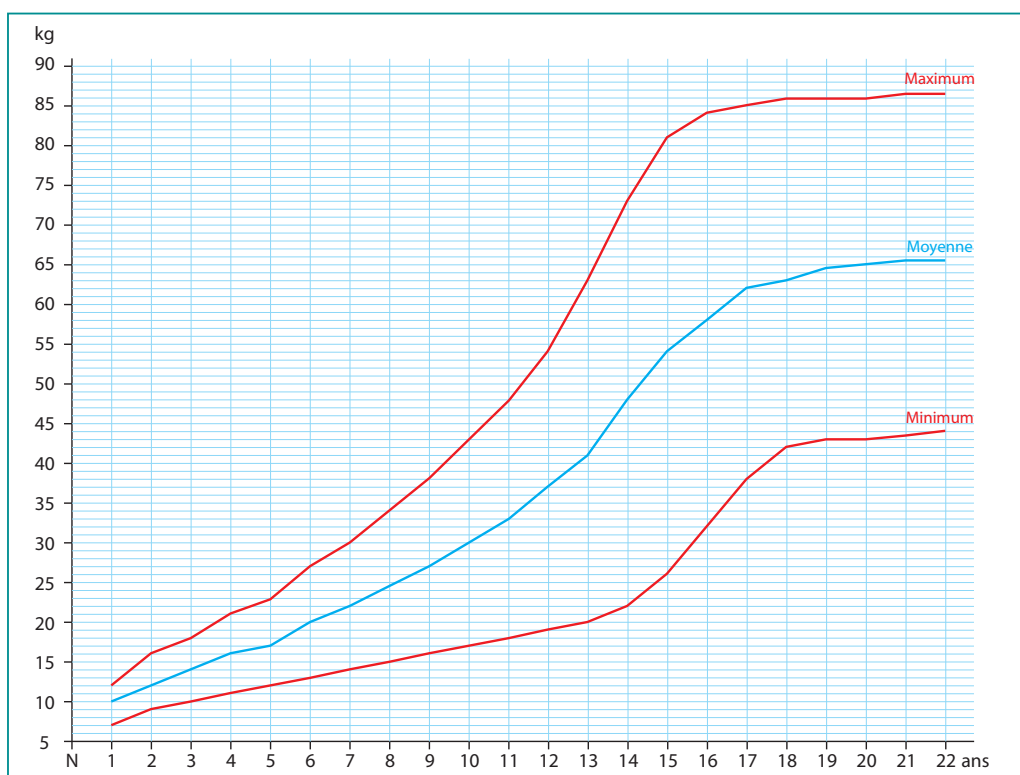
Prenons l'exemple d'un garçon de 10 ans qui consomme très souvent des hamburgers, de la glace et des boissons sucrées (doc. 1). Il a aussi l'habitude de grignoter devant la télévision. Ce garçon pèse 55 kg.

- À partir du doc. 2, indique le poids minimal et le poids maximal des enfants de 10 ans.
- Que devrait faire un enfant de 10 ans qui pèse 55 kg pour améliorer son alimentation ?

Évite de grignoter entre les repas !



Doc. 1



Doc. 2 Courbes du poids moyen, minimal et maximal en fonction de l'âge.

Il est important de manger sans excès, mais aussi d'avoir une alimentation de qualité. Alors que faut-il manger pour être en bonne santé ? Tous les aliments se valent-ils ?



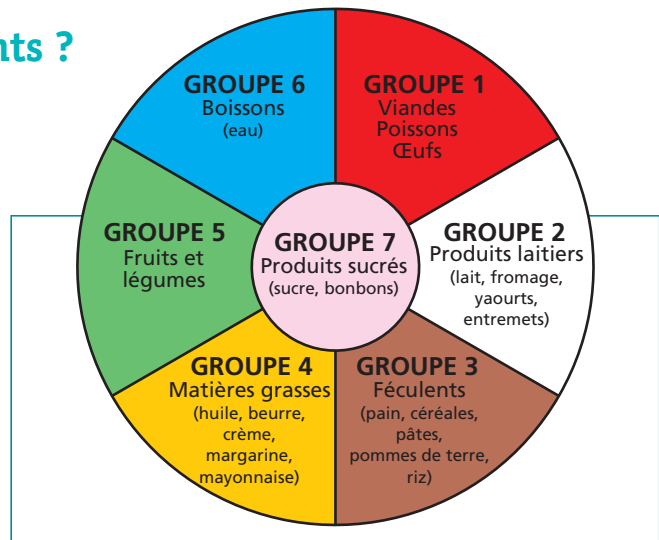
Des recherches pour répondre ...

1 Comment classe-t-on les aliments ?

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut consommer au moins un aliment de chaque groupe par jour (doc. 3).

Seuls les produits sucrés ne sont pas indispensables ; il faut éviter d'en manger trop.

- Es-tu obligé(e) de manger de la viande à chaque repas ? Peut-on remplacer les légumes par la viande ?
- Explique tes réponses.



Doc. 3 La classification des aliments.

2 Que contiennent les aliments ?

- Lis le doc. 4, puis note, pour chaque aliment, quel est l'élément le plus abondant (glucides, protides ou lipides).

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 *Les fibres et le sucre font partie des glucides.
---	--	---	--

Doc. 4 Composition de certains aliments pour 100 g.

- Indique ce que chaque groupe d'aliments présenté dans le doc. 3 apporte à ton organisme.
- Pourquoi la viande et le poisson sont-ils mis dans le même groupe ?



Pour t'aider

Va voir dans l'encyclopédie à [Alimentation](#).

3 Pourquoi faut-il manger de tout ?

- À l'aide du **doc. 5**, classe les groupes d'aliments présentés dans le **doc. 3** en trois ensembles :
 - les aliments bâtisseurs ;
 - les aliments énergétiques ;
 - les aliments protecteurs.

Pour grandir, tu as besoin d'aliments bâtisseurs. Pour vivre, marcher, courir, tu as besoin d'aliments énergétiques. Pour rester en bonne santé, tu as besoin d'aliments protecteurs. Les aliments bâtisseurs contiennent des protides. Les aliments énergétiques sont riches en glucides (amidon) ou en matières grasses. Les aliments protecteurs apportent des vitamines et des fibres.

Doc. 5

4 Ces repas sont-ils équilibrés ?

- Recopie les menus du **doc. 6**, puis indique à quel groupe appartient chaque aliment en le coloriant avec la couleur qui correspond (**doc. 3**). Certains appartiennent à plusieurs groupes.
- L'alimentation prise durant cette journée est-elle équilibrée ?

Petit déjeuner : pain, beurre, miel, lait chocolaté

10 heures : jus de pomme

Déjeuner : filets de limande aux tomates, riz complet, salade, yaourt, eau

Goûter : barre de céréales

Dîner : lasagnes aux épinards, salade, tarte aux pommes, eau

Doc. 6

» Pour aller plus loin

Enquête sur les problèmes de malnutrition et de famine dans le monde. Tu peux consulter l'encyclopédie à **Malnutrition**, mais aussi faire une recherche sur Internet avec les mots-clés : *alimentation* et *malnutrition*.

Pour être sûr d'avoir bien compris

- Avec ce que tu viens d'apprendre, compose un menu équilibré pour un enfant de 10 ans qui se nourrit mal.
- Propose quatre conseils pour éviter l'**obésité**.

► Des bilans, des réponses : p. 74