

Activité 4 : Manger pour être en bonne santé.

Ds - Pratiquer des démarches scientifiques
Com - Pratiquer des langages
Dd - Adopter un comportement éthique et responsable

I. Les bases d'une alimentation saine :

Voici un document qui présente les différents groupes d'aliments dont nous disposons.

Les différents groupes d'aliments.

Groupe 1
Viandes, œufs, poissons
(aliments riches en protéides d'origine animale)

Groupe 2
Lait, fromages
(aliments riches en calcium)

Groupe 3
Beurre, huile, noix, charcuterie
(aliments riches en matières grasses)

Groupe 4
Pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture
(aliments riches en amidon ou en sucre)

Groupe 5
Légumes et fruits, cuits ou crus
(aliments riches en vitamines, fibres, etc.)

Groupe 6
Eau, jus de fruits

Aliments bâtisseurs (pour la croissance)

Aliments fonctionnels (pour les organes)

Aliments énergétiques (pour l'activité physique)

Les définitions

- Aliments bâtisseurs** : nécessaires à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme.
- Aliments énergétiques** : fournissent de l'énergie pour les cellules de l'organisme, mais également des substances de réserve.
- Aliments fonctionnels** : apportent fibres, minéraux et vitamines, sont protecteurs et nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.
- Régime alimentaire** : nature des aliments dont se nourrit un être vivant.

1. A l'aide des exemples donnés retrouve le nom de chaque groupe d'aliments.
2. Indique et explique les trois grands rôles de ces groupes d'aliments.
3. Explique pourquoi il faut avoir une alimentation variée.

Le document suivant illustre la diversité des régimes alimentaire.

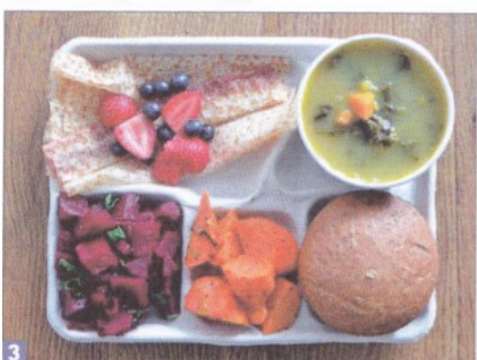
Photos de quatre plateaux repas de cantine correspondant à différents régimes alimentaires.



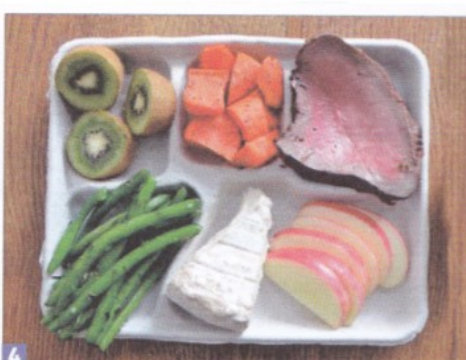
GRECE



BRESIL



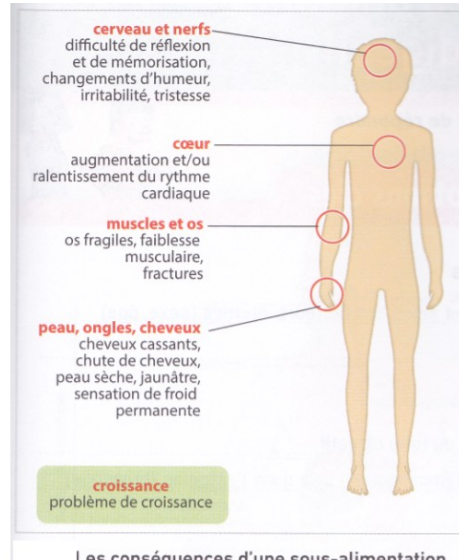
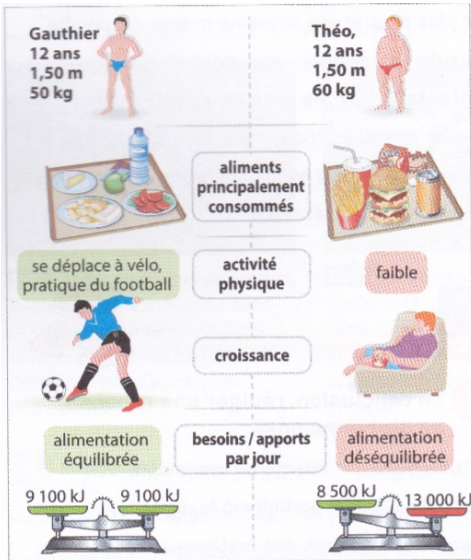
FINLANDE



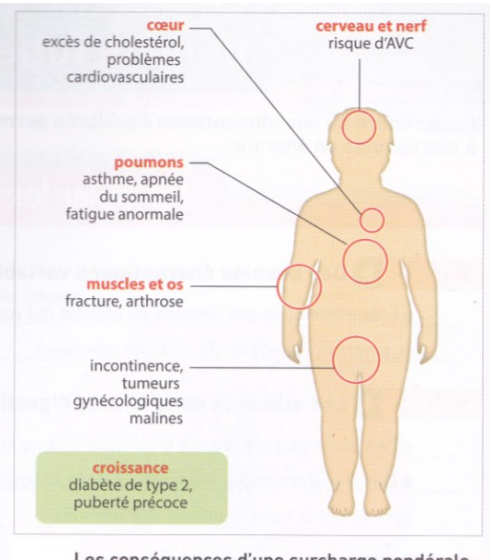
FRANCE

4. Observe chaque plateau repas et indique ceux qui ne sont pas équilibrés. Dans ce cas corrige-les.

Le document ci-dessous présente les habitudes de deux collégiens.



Les conséquences d'une sous-alimentation sur l'organisme.

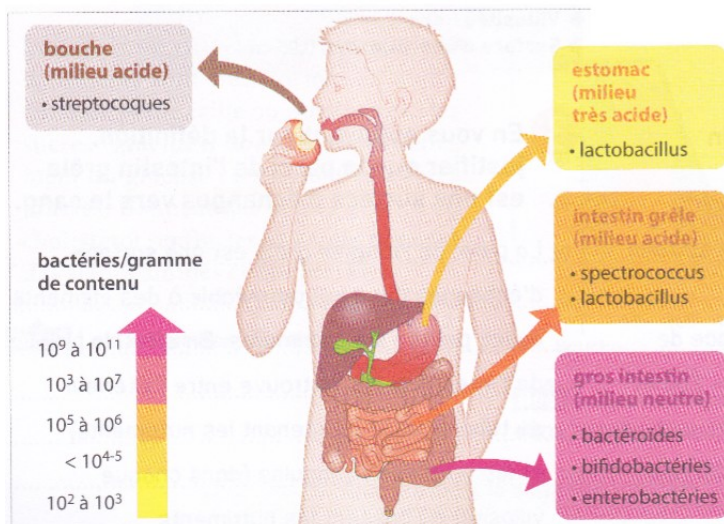


Les conséquences d'une surcharge pondérale sur l'organisme.

5. Compare les habitudes de Gauthier et de Théo.

6. Explique pourquoi il est important d'équilibrer notre alimentation.

II. Des micro-organismes dans notre appareil digestif :



Doc. 1 Répartition des principales populations de micro-organismes dans le tube digestif humain.

L'être humain héberge dans son tube digestif des micro-organismes vivant en bonne harmonie avec lui. Aujourd'hui, les scientifiques désignent cet écosystème vivant particulier par le terme de **microbiote** digestif.

L'écosystème digestif

- ▶ 100 000 milliards de micro-organismes
- ▶ Plus de 1 000 espèces de bactéries
- ▶ Masse 1 kg



Doc. 2 *Streptococcus salivarius*, bactérie très abondante dans la salive, elle intervient dans la formation de la plaque dentaire et de l'apparition des caries.



Doc. 3 *Bifidobacterium longum*, bactérie la plus présente dans l'intestin du nourrisson en bonne santé, elle permet la digestion des sucres et du lait.



Doc. 4 *Bacteroides plebeius*. Très abondantes dans le gros intestin, ces bactéries, chez les japonais, découpent les fibres des algues en nutriment. Dans l'intestin des non-japonais, ces mêmes bactéries en sont incapables.

Microbiote: ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, etc...) présents dans le tube digestif d'un individu.

A partir des informations apportés par les documents, explique le rôle des microbiotes de l'appareil digestif.