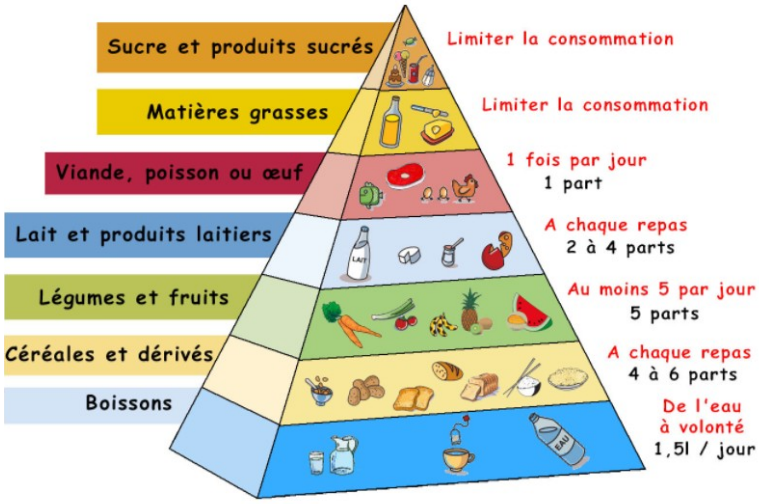
Activité 1 : La composition chimique des aliments.

O-S'approprier des outils et des méthodes.

Différents emballages alimentaires et une illustration de la pyramide alimentaire sont à disposition. Nous allons étudier les données indiquées dans le tableau des informations nutritionnelles.



La pyramide alimentaire:

Attention : les recommandations ne s'appliquent qu'à un adulte.

Consignes :

1. Complétez le tableau ci-dessous en prenant cinq exemples d'aliments de catégories différentes.

Nom de l'aliment					
Catégorie alimentaire					
Énergie contenue pour 100g					
LIPIDES (Matières grasses)					
GLUCIDES					
PROTÉINES					
Vitamines					
Sels minéraux					

2. Tous les aliments ont-ils la même composition chimique ? .....

3. Recherche le rôle principal de chaque composant alimentaire et complète le tableau si-dessous.

Composant alimentaire	LIPIDES	GLUCIDES	PROTÉINES	Vitamines	Sels minéraux
Rôle dans notre organisme.					

4. Explique pourquoi il est important de varier son alimentation pour rester en bonne santé. (Tu peux rédiger quelques phrases sur ton cahier)