

CHAPITRE 8

QUELLES SONT LES PRATIQUES AU SERVICE DE L'ALIMENTATION HUMAINE ?

Population mondiale en temps réel : <http://www.worldometers.info/fr/>

I- Quels sont les besoins alimentaires des humains ?

Activité 27 : Les apports alimentaires de l'être humain

Compétences travaillées :

Construire un diagramme
Réaliser un calcul mathématique

Auto-évaluation



25min

Problème : Tu cherches à savoir si ton alimentation correspond à tes besoins et si elle permet de rester en bonne santé.

Consignes :

- 1) A partir du document 1, **déterminer** quel est ton métabolisme de base (= la quantité d'énergie que tu dépenses en une journée sans activité physique particulière).
- 2) A partir du document 2, répond à la question du QCM (sous le document 2).
- 3) **Faire la liste** de tout ce que tu as mangé ces dernières 24 heures, et **trier ensuite tous ces aliments** (ou parties d'aliment) comme dans le diagramme du document 3.
- 4) Que faudrait-il changer selon toi dans ton alimentation et ton activité physique pour rester en bonne santé ?

Document 1 : La dépense énergétique de base de l'être humain au cours de sa vie



- Il existe une **dépense énergétique minimale** continue liée à l'activité de nos organes au repos (en **restant assis toute la journée** par exemple) : c'est le **métabolisme de base**.

- Cette dépense minimale représente environ les trois quarts de notre dépense énergétique quotidienne.

- L'énergie se mesure en kilojoules (kJ), c'est-à-dire que plus une personne a dépensé de kJ en une journée, plus elle a dépensé d'énergie de sa nourriture et de ses réserves.

Les besoins énergétiques quotidiens minimaux exprimés en kilojoules (kJ) par jour

Document 2 : La dépense d'énergie en fonction de l'activité physique et de la température



Énergie dépensée (en kilojoules/heures)

Se tenir assis
(20°C)

Se tenir assis
(5°C)

Marcher

Courir

Nager

Question : Quelle séance de sport permet de dépenser le plus d'énergie :

- 1 heure et demie de marche
- 40 minutes de course à pied
- 30 minutes de natation

Document 3 : Les grandes familles d'aliments

- Les aliments peuvent être classés dans sept groupes. Chaque groupe d'aliment apporte en partie ce dont le corps a besoin.
- Ces groupes d'aliments sont souvent représentés sous forme de pyramide pour mieux visualiser les apports journaliers recommandés.



La pyramide nutritionnelle des grandes familles d'aliments et leurs Apports Journaliers Recommandés (AJR).

Cadre de réponse aux consignes :

.....

.....

.....

.....

.....

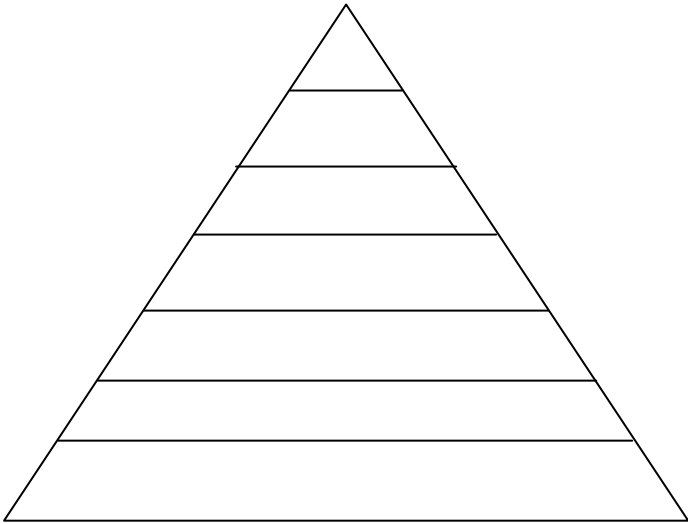
.....

.....

.....

.....

.....



Bilan n°27 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Méthode(s) à maîtriser : Réaliser un calcul mathématique ; Construire un diagramme