CORRECTION DÉTAILLÉE

Alimentation humaine : besoins, nutriments et lecture de documents

Sixième · 35 min

Les séries de résultats de ces exercices sont construites pour l'activité et ne proviennent pas d'une étude réelle.

Exercice 1 : correction

1. Le beurre contient le plus de lipides : 82 g pour 100 g, contre 10 g pour l'œuf et 1 g pour les pâtes.
2. Du moins au plus énergétique : pomme (50 kcal), pâtes cuites (130 kcal), œuf cuit dur (145 kcal), beurre (740 kcal). Le beurre est très énergétique car il est riche en lipides.
3. On choisit l'œuf cuit dur, qui contient 13 g de protéines pour 100 g, la valeur la plus élevée du tableau. Les protéines servent à construire et à entretenir les muscles.
4. 200 g correspondent à 2 fois 100 g. Énergie apportée : 2 × 130 = 260 kcal.

Exercice 2 : correction

1. Le cycliste un jour de course a le plus grand besoin : 3 500 kcal par jour, contre 2 100 et 2 300 kcal. Ses muscles travaillent intensément et consomment beaucoup d'énergie.
2. Part du besoin : 650 ÷ 2 100 ≈ 0,31, soit environ 31 %. Ce repas couvre donc un peu moins d'un tiers du besoin journalier de l'élève.
3. Les protéines servent à entretenir et à réparer les muscles. L'œuf cuit dur est l'aliment du tableau de l'exercice 1 qui en apporte le plus (13 g pour 100 g).

Exercice 3 : correction

1. Un nutriment est une substance utile au corps. Le lait est un aliment, pas un nutriment : il contient plusieurs nutriments, comme l'eau, les glucides, les lipides, les protéines et un minéral, le calcium.
2. Les glucides et les lipides fournissent surtout de l'énergie. Les protéines servent à construire et à entretenir le corps. Le calcium contribue à des os solides.
3. Aucun aliment ne contient tous les nutriments en quantités adaptées à tous les besoins. Le lait, par exemple, ne contient pas de fibres. En variant les aliments (pâtes, œufs, fruits, lait), on apporte l'ensemble des nutriments nécessaires.

Page de la ressource : https://svtlab.fr/ressources/alimentation-besoins-6e/

Sources du cadre pédagogique :

Programme et ressources Éduscol : https://eduscol.education.gouv.fr/media/100806/download