COURS ET REPÈRES

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.

Pourquoi le corps a-t-il besoin de manger ?

Notre corps fonctionne en permanence, même pendant le sommeil : le cœur bat, les muscles se contractent. Pour cela, il utilise de l'énergie et de la matière trouvées dans les aliments. Un **aliment** est un produit que l'on mange pour répondre aux besoins du corps.

Ces besoins sont de trois sortes :

- de l'**énergie** pour bouger, garder une température stable et faire fonctionner les organes ;
- de la **matière pour grandir**, car les os, les muscles et la peau se développent pendant l'enfance et l'adolescence ;
- de la **matière pour entretenir et réparer** le corps, par exemple remplacer des cellules usées ou cicatriser une plaie.

Des aliments aux nutriments

Un aliment est un mélange. Il contient des **nutriments** : des substances utiles au corps, invisibles à l'œil nu, qui passent dans le sang après la digestion. Les principaux sont les suivants.

- **Les glucides** (sucres, amidon) fournissent surtout de l'énergie : pain, pâtes, riz, fruits.
- **Les lipides** (graisses) fournissent aussi de l'énergie et forment des réserves : huile, beurre, noix.
- **Les protéines** servent surtout à construire et à entretenir le corps : viande, poisson, œufs, lait, lentilles.
- **Les vitamines et les minéraux**, en petite quantité, aident le corps à fonctionner. Le calcium, par exemple, contribue à des os solides.

- **L'eau** est indispensable : elle constitue une grande partie du corps.

Des besoins qui varient

Les besoins ne sont pas identiques pour tous. Ils dépendent de l'âge, de la taille et surtout de l'activité physique : un sportif utilise plus d'énergie qu'une personne qui reste assise. L'énergie se mesure en kilocalories (kcal) ou en kilojoules (kJ). Une alimentation équilibrée varie les aliments pour apporter tous les nutriments en quantités adaptées.

Un exemple concret

Prenons un repas de pâtes, de steak haché et d'une pomme. Les pâtes apportent surtout des glucides, le steak des protéines et un peu de lipides, la pomme de l'eau, des glucides, des vitamines et des fibres. Aucun de ces aliments ne couvre seul tous les besoins : c'est leur association qui compte.

Lire un document sur l'alimentation

1. Repérer le titre et ce que le document mesure.
2. Vérifier les unités (g, mg, kcal) et la quantité de référence (pour 100 g ou par portion).
3. Comparer des aliments uniquement avec la même quantité de référence.
4. Répondre en citant les valeurs du document.

Un piège à éviter

Il ne faut pas confondre aliment et nutriment. Le lait est un aliment, pas un nutriment : il contient de l'eau, des glucides, des lipides, des protéines et du calcium, qui sont des nutriments. De même, les pâtes ne sont pas « des glucides » : elles en contiennent beaucoup, mais aussi des protéines.

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