ACTIVITÉS ET EXERCICES

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 : Comparer des aliments

Données pédagogiques simplifiées, pour 100 g d'aliment :

Aliment	Glucides (g)	Lipides (g)	Protéines (g)	Énergie (kcal)
Pâtes cuites	25	1	5	130
Beurre	0	82	1	740
Œuf cuit dur	1	10	13	145
Pomme	12	0	0	50

1. Quel aliment contient le plus de lipides ?
2. Classe les quatre aliments du moins énergétique au plus énergétique.
3. Quel aliment choisir surtout pour fournir des protéines utiles à la construction des muscles ? Justifie.
4. Calcule l'énergie apportée par 200 g de pâtes cuites.

Réponses et raisonnement

Exercice 2 : Des besoins qui changent

Données pédagogiques simplifiées, besoins moyens en énergie par jour :

Personne	Activité	Besoin (kcal par jour)
Élève de 11 ans	modérée	2 100
Adulte travaillant au bureau	faible	2 300
Cycliste adulte un jour de course	très intense	3 500

1. Quelle personne a le plus grand besoin d'énergie ? Propose une explication.
2. Au déjeuner, l'élève mange un repas de 650 kcal. Calcule la part de son besoin journalier couverte, en pourcentage.
3. Après la course, le cycliste doit réparer ses muscles. Quel nutriment est surtout utile, et quel aliment de l'exercice 1 en apporte le plus ?

Réponses et raisonnement

Exercice 3 : Aliment ou nutriment ?

Lina affirme : « Le lait est un nutriment. » Voici la composition de 100 mL de lait demi-écrémé (**Données pédagogiques simplifiées**) : eau 89 g, glucides 4,8 g, lipides 1,6 g, protéines 3,2 g, calcium 120 mg.

1. Corrige l'affirmation de Lina en utilisant les mots aliment et nutriment.
2. Donne le rôle principal des glucides, des lipides, des protéines et du calcium.
3. Pourquoi faut-il varier les aliments plutôt que ne boire que du lait ?

Réponses et raisonnement

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