

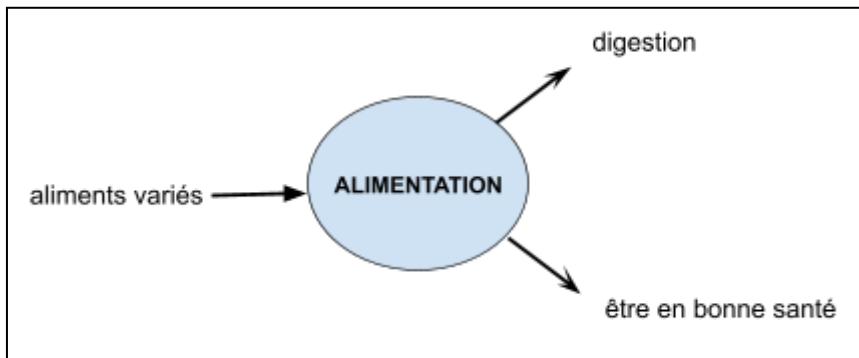
Séquence 2 – L’ALIMENTATION HUMAINE

- [Introduction : diaporama](#)



- Problématique : comment peut-on s’alimenter pour rester en forme ?

- Mes acquis :



I- Les pouvoirs cachés des aliments

1- L’origine de nos aliments

- activité n°1 : [un peu de cuisine](#)

Les aliments que nous consommons proviennent du milieu naturel avec une origine organique (animale et végétale) et une origine minérale:

- une origine végétale comme l’huile, le sucre, les fruits et légumes
- une origine animale, comme le lait, la viande et le poisson
- une origine minérale comme le sel et l’eau

Certains plats cuisinés sont ultra-transformés avec beaucoup de graisse et/ou de sucres ajoutés.

- matière organique : matière provenant des êtres vivants (feuille, muscle...)
- matière minérale : matière provenant du monde minéral (roches et eau)

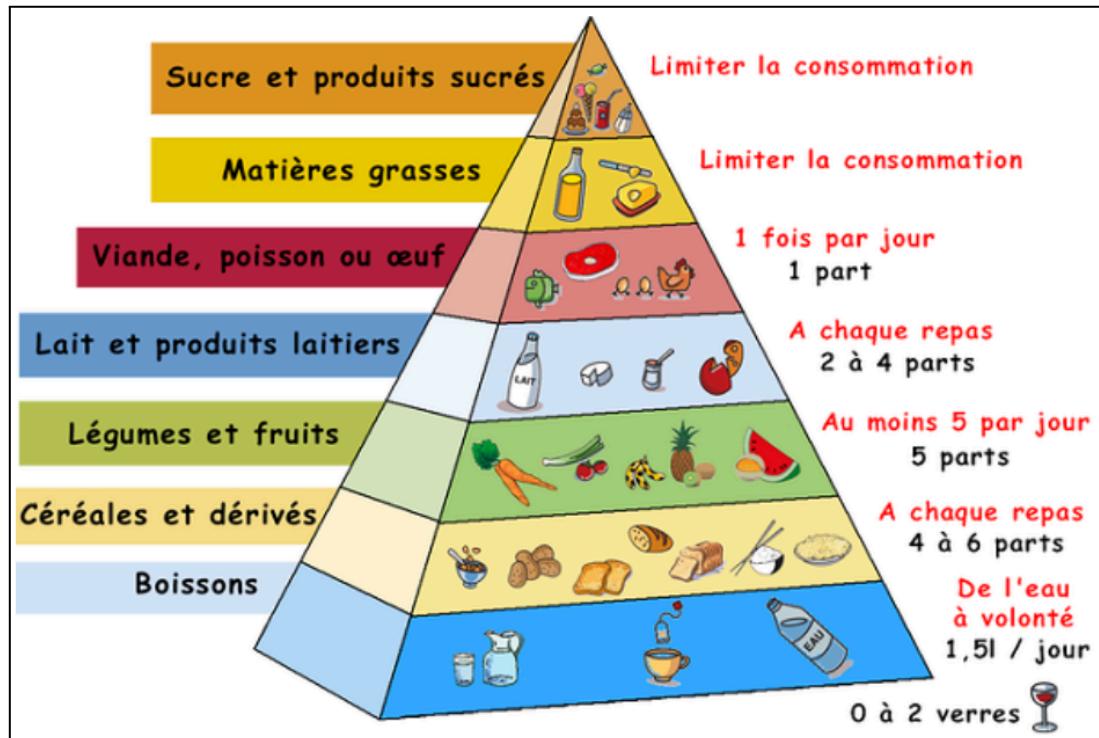


2- La composition des aliments

- activité n°2 : 5 fruits et légumes par jour !

Les repas quotidiens sont très variés. Les aliments contiennent de l'énergie et sont composés de différents nutriments tels que :

- les protides = protéines
- les lipides = les graisses
- les glucides = les sucres rapides et sucres lents ou féculents
- les vitamines, minéraux...



Chaque aliment appartient à une famille comme les fruits et légumes, importants pour la santé : nous devons en manger 400g par jour soit 5 portions de 80g d'où les 5 fruits et légumes par jour. Nos repas qui mélangent céréales, produits laitiers, fruits et légumes permettent d'avoir des menus équilibrés.

II- Energie et nutrition

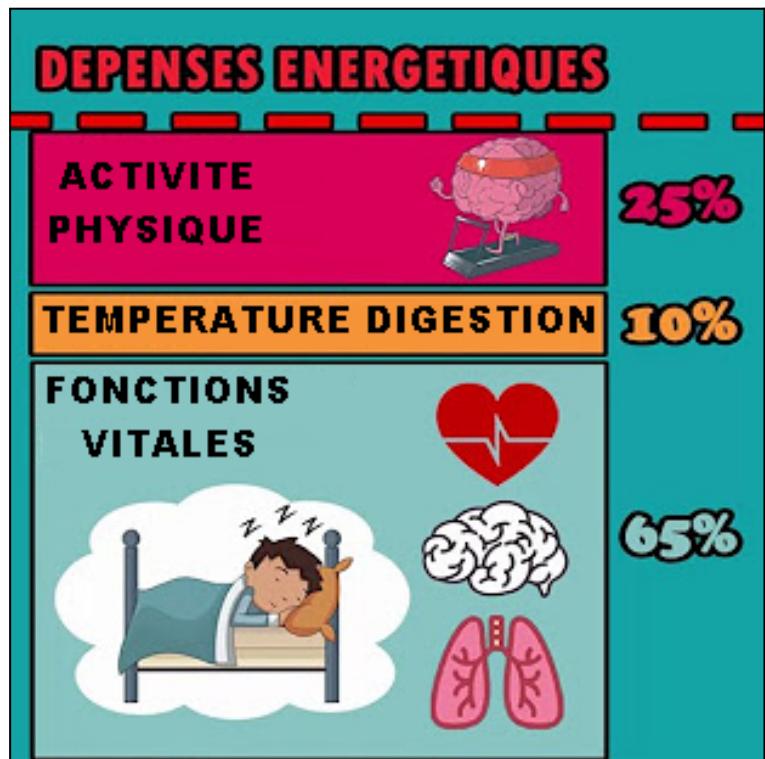
1- L'utilisation de l'énergie des aliments

- activité n°3 : manger - bouger !

Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner :

- fonctions vitales : cœur, cerveau...
- activités physiques
- activités intellectuelles

Les aliments, comme du carburant, permettent d'apporter cette énergie nécessaire.



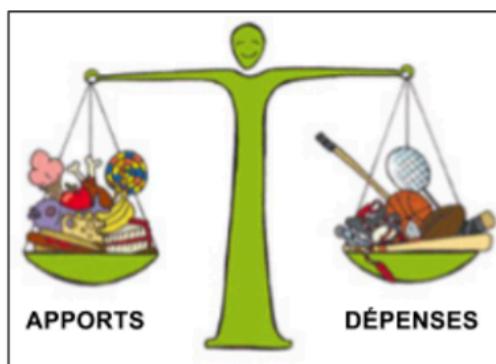
2- L'équilibre énergétique

Pour être en équilibre, il faut que l'énergie apportée par les aliments soit équivalente à l'énergie dépensée par le corps.

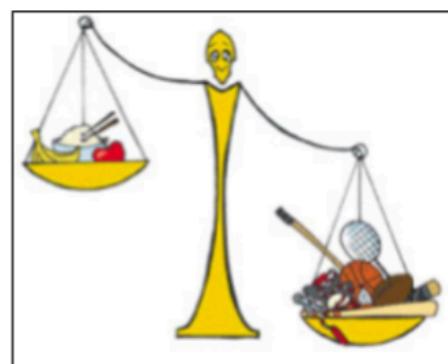
Le corps va stocker sous forme de graisses l'énergie avalée en trop : la personne grossit. Inversement, il va "brûler" les graisses et les muscles s'il manque d'énergie : la personne maigrit.



SURPOIDS

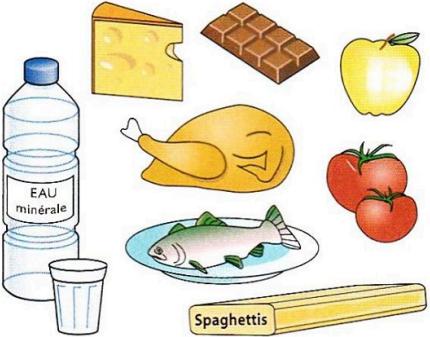
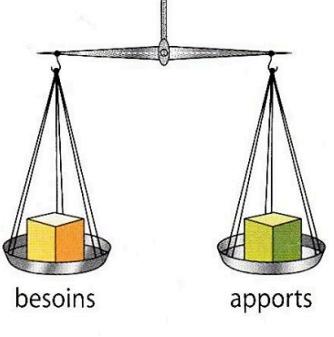
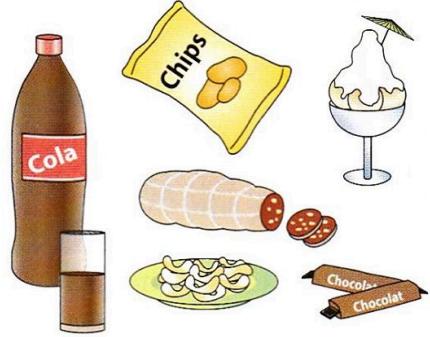
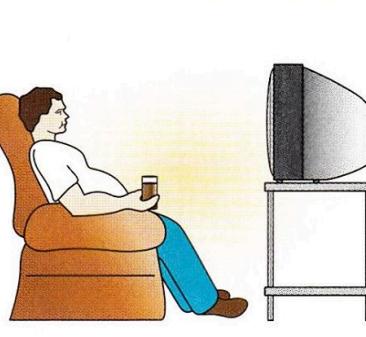
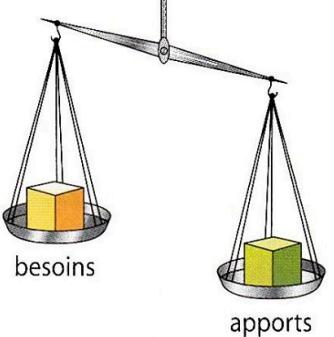


EQUILIBRE



MAIGREUR

BILAN DE LA SÉQUENCE :

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
Thomas 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg			 besoins apports
Romain 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg			 besoins apports