

## Activité 3 : Les apports de l'alimentation.

Manger est une activité vitale pour les producteurs secondaires puisque cette activité leur permet de s'approvisionner en énergie de même qu'en matière organique constitutive.

### Problématique : Que nous apporte concrètement nos aliments ?

A partir du livret «J'aime manger, J'aime bouger» distribué et de tes connaissances, complète les différents documents de l'activité afin de répondre à notre problématique.

<b>Chercher</b> (Exploiter des données sous différentes formes)	J'ai relevé des informations utiles	en quantité suffisante.	J'ai relevé toutes les informations utiles,	j'ai établi des liens entre elles
---	-------------------------------------	-------------------------	---	-----------------------------------

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes :	POUR UN BOL de 250 ml	% des RNJ*	POUR 100 ml
<b>Energie</b>	79 kcal	4%	32 kcal - 134 kJ
<b>Protéines</b>	8 g	16%	3,2 g
<b>Glucides dont sucres</b>	11,8 g	4%	4,7 g
	11,8 g	13%	4,7 g
<b>Lipides dont saturés</b>	<0,1 g	0%	<0,1 g
	<0,1 g	0%	<0,1 g
<b>Fibres alimentaires</b>	0 g	0%	0 g
<b>Sodium équivalent en sel</b>	0,13 g	5%	0,05 g
	0,31 g	5%	0,13 g
<b>Minéraux</b>	POUR UN BOL		POUR 100 ml
<b>Calcium</b>	300 mg (37% des AJR**)		120 mg (15% des AJR**)

**Document 1 : Etiquette alimentaire de lait écrémé**

Valeurs nutritionnelles	100g	25g	% RNJ* 25g
(kcal) Valeur Énergétique	2375 kJ / 570 kcal	593 kJ / 142 kcal	7 %
(g) Protéines	4,8 g	1,2 g	2 %
(g) Glucides	54,5 g	13,5 g	5 %
(g) - dont sucres	54,0 g	13,5 g	15 %
(g) Lipides	36,5 g	9,2 g	13 %
(g) - dont acides gras saturés	20,5 g	5,2 g	26 %
(g) Fibres alimentaires	1,5 g	0,4 g	1 %
(g) Sodium	0,13 g	0,03 g	1 %

\* RNJ = Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal. Les besoins d'un individu peuvent varier selon le sexe, l'âge, l'activité physique et d'autres facteurs. Pour plus d'informations: [www.milka.com](http://www.milka.com)

**Document 2 : Etiquette alimentaire d'une tablette de chocolat.**

Famille d'Aliments	Apports/rôle (ce qu'ils apportent et le rôle qu'ils jouent)	Exemple (un aliment)	énergie (pas ; peu ; beaucoup)	Fréquence x fois/jour
Fruits et légumes				
Féculents				
Produits laitiers				
Viandes poissons et œufs				
Matières grasses				
Sucre				
Boissons				

**Document 3 : Tableau descriptif des différentes familles d'aliments.**

<b>Famille d'aliments</b>		<b>Composés alimentaires</b>
Fruits et légumes	•	• .....
Féculents	•	• .....
Produits laitiers	•	• .....
Viandes poissons et œufs	•	• .....
Matières grasses	•	• .....
Sucre	•	• .....
Boissons	•	• .....

**Document 4 : lien entre les familles d'aliments et leurs apports.**