

Un bon équilibre alimentaire - Enquête

L'apport de nutriments aux organes – T.P. 3

➤ Introduction.

➤ Résumer les acquis des deux séances de T.P précédentes.

➤ Fil conducteur de l'enquête

Votre enquête se présentera sous forme d'une production et d'un oral.
Vous choisirez de traiter les chapitres A et B ou le chapitre C.

A. Comment évaluer le poids normal d'une personne ?

Sources : le manuel page 122 et document 8 page 130, votre carnet de santé et sur Internet (voir adresses sur le site SVT à la page Biblio).

B. Les déséquilibres énergétiques sont dangereux pour notre santé

Sources : le manuel pages 120, 123, 126, 127 et sur Internet (voir adresses sur le site SVT à la page Biblio).

- Citer les deux types de déséquilibres.
- Pour chacun des types de déséquilibre alimentaire, étudier les causes puis les conséquences pour la santé.

C. Des accusés de la malnutrition

1. Les glucides, mais surtout quels glucides et pourquoi ?

Sources : le manuel, document 5 page 129 et document « Le pouvoir des édulcorants », page 132, sur Internet (voir adresses sur le site SVT à la page Biblio).

2. Les lipides, mais sont-ils tous nocifs ?

Sources : le manuel, document « Oméga 3 » page 116 et sur Internet (voir adresses sur le site SVT à la page Biblio).

3. La restauration rapide (fast-food)

Sources : le manuel, document « Journaliste de l'extrême » page 132, le logiciel McDo en téléchargement gratuit (adresse sur le site SVT ou sur le manuel, page 130) et sur Internet (voir adresses sur le site SVT à la page Biblio).

➤ Comment utiliser le logiciel McDo

Vous noterez toutes les informations tirées du logiciel sous forme de tableaux. Vous pourrez réaliser une démonstration à l'oral.

1. Construire votre menu favori.
 - Noter la quantité d'énergie et de constituants énergétiques (glucides, lipides et protides) apportés par le plateau-repas.
 - Consulter l'équivalence en besoins pour utiliser les apports.
2. Imaginer un jeune étudiant qui se nourrit toute une journée de repas rapides (le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner).
 - Composer le menu et noter la quantité d'énergie apportée.
 - Comparer avec ses besoins (Equivalences).
 - Noter s'il existe un déséquilibre dans les apports en glucides, lipides et protides.
3. Conclure sur les conséquences pour la santé d'un abus de restauration rapide.