



ALIMENTATION HUMAINE



Prénom :

Classe :

Thème 2 - Le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent

*Livret réalisé par Jonathan ANDRÉ
Enseignant spécialisé
SEGPA.org*





01 Introduction

02 Besoins alimentaires et nutrition humaine

03 Production et conservation des aliments

04 Alimentation et culture

06 Conclusion

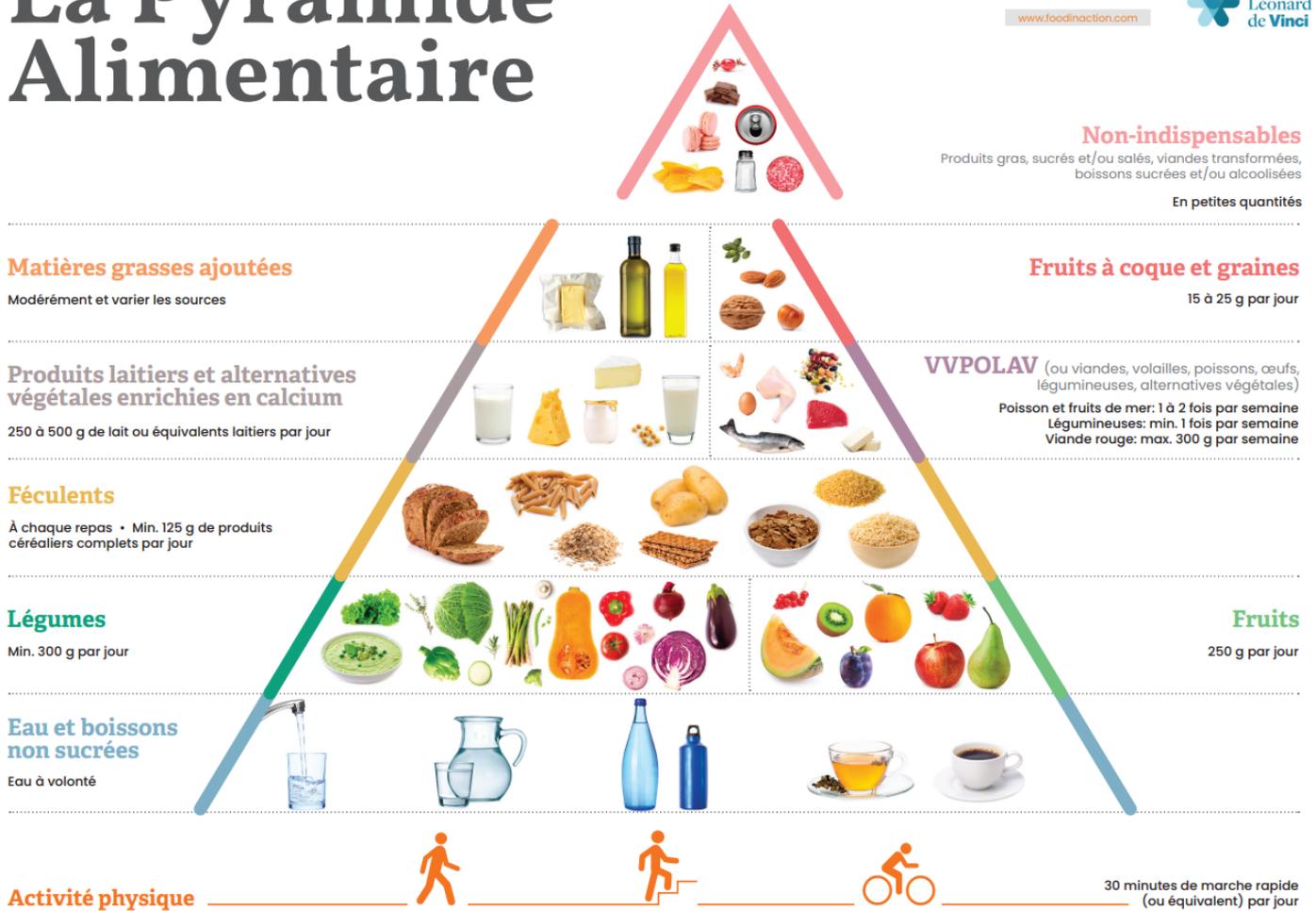
07 Pour aller plus loin...

BESOINS ALIMENTAIRES ET NUTRITION HUMAINE

La Pyramide Alimentaire

Food in action 
www.foodinaction.com

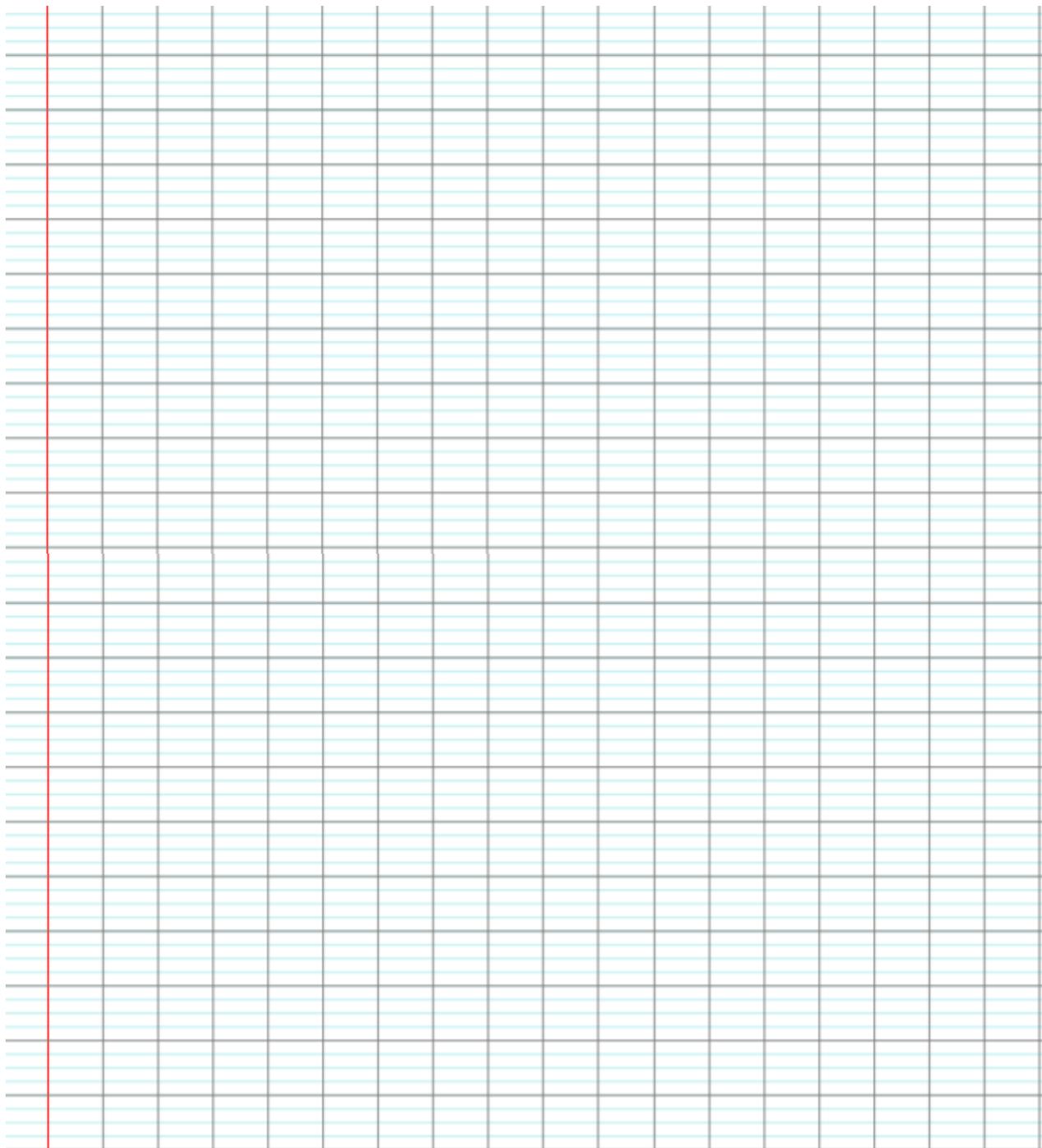
Avec la collaboration de LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI 



La pyramide « décapitée »

La Pyramide Alimentaire est un « modèle » couramment utilisé et très apprécié des professionnels de la santé, le principe même de la pyramide a été maintenu. Il permet de hiérarchiser de façon semi-quantitative le poids respectif des différentes familles, ce qui est jugé utile.

La pointe a été détachée de l'édifice, et rebaptisée pour ce qu'elle représente: un groupe qui englobe les aliments et boissons non-indispensables.



Pourquoi doit-on manger des légumes ?

1 jour, 1 question

lumni.fr/video/pourquoi-doit-on-manger-des-legumes

« Mangez 5 fruits et légumes par jour ! » Tu connais sûrement ce slogan. Il a été inventé par le Programme national nutrition santé (PNNS), lancé par l'État français en 2001. Son objectif ? Améliorer la santé des Français grâce à l'alimentation, car les légumes regorgent de bienfaits.

Premier atout : ce sont de vrais cocktails de vitamines. Ton corps en raffole, ça lui donne de l'énergie !

Deuxième atout : les légumes contiennent des minéraux et des fibres, dont certains, impossibles à trouver ailleurs. Grâce à eux, tu digères mieux et tu protèges ton corps de maladies graves, comme le diabète ou le cancer.

Bonus : de nombreux légumes contiennent des antioxydants qui rendent la peau plus belle !

Alors, les légumes, c'est bon pour la santé ?

Oui, à condition de les choisir avec soin. Mieux vaut une tomate gorgée de soleil estival, plutôt qu'une tomate mûrie sous une serre en plein hiver ! Non seulement la tomate d'hiver est fade, mais en plus elle est moins riche en vitamines et minéraux. Gare aussi aux pesticides, ces produits chimiques utilisés pour cultiver les légumes, mais dangereux pour la santé. Conclusion : préfère les légumes de saison, si possible bio, et cultivés à côté de chez toi.

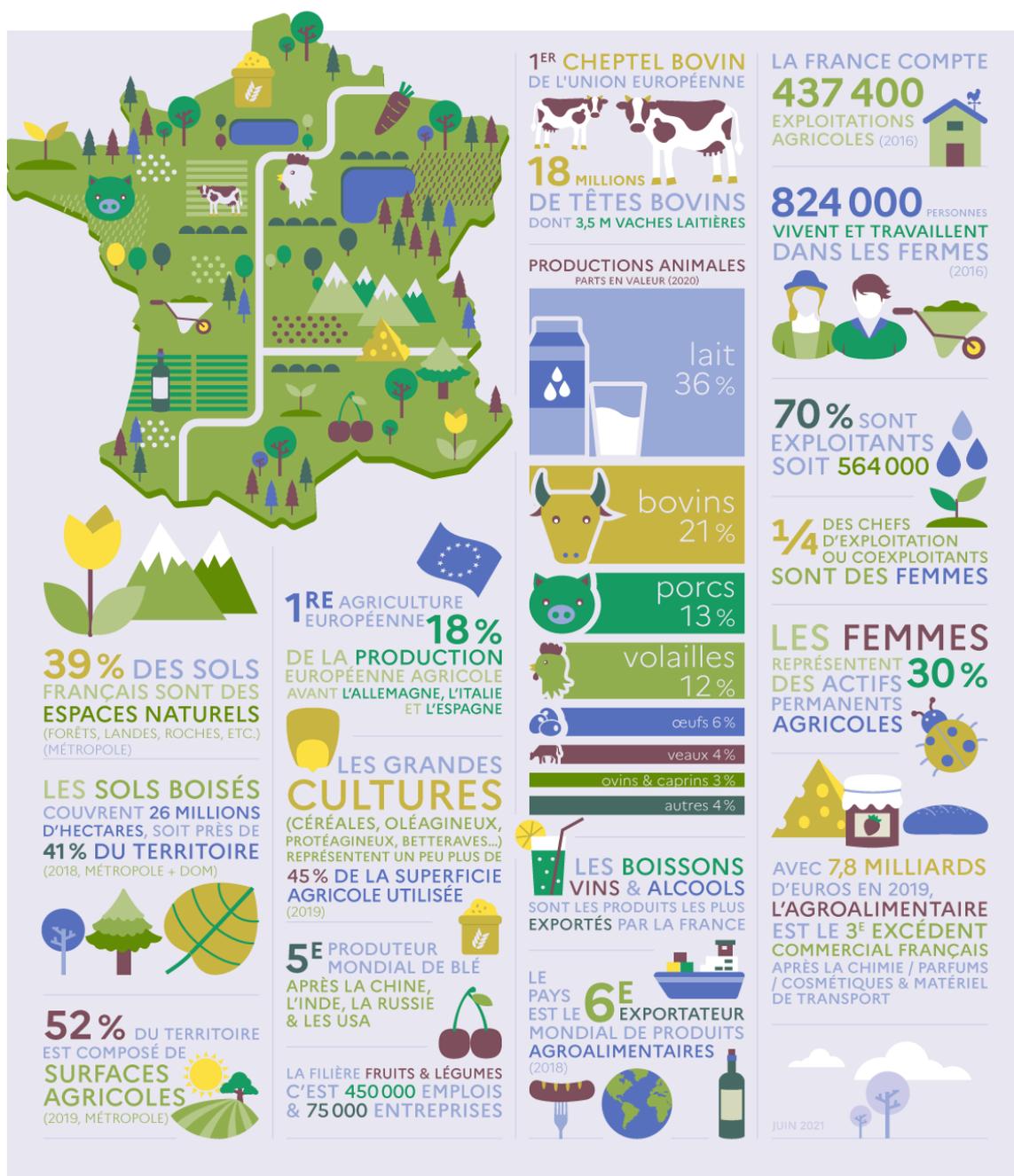
Et si tu n'es pas fan des brocolis ou des épinards, regarde les étals sur le marché. Des légumes, il y en a plein ! Tu finiras bien par en trouver un à ton goût...



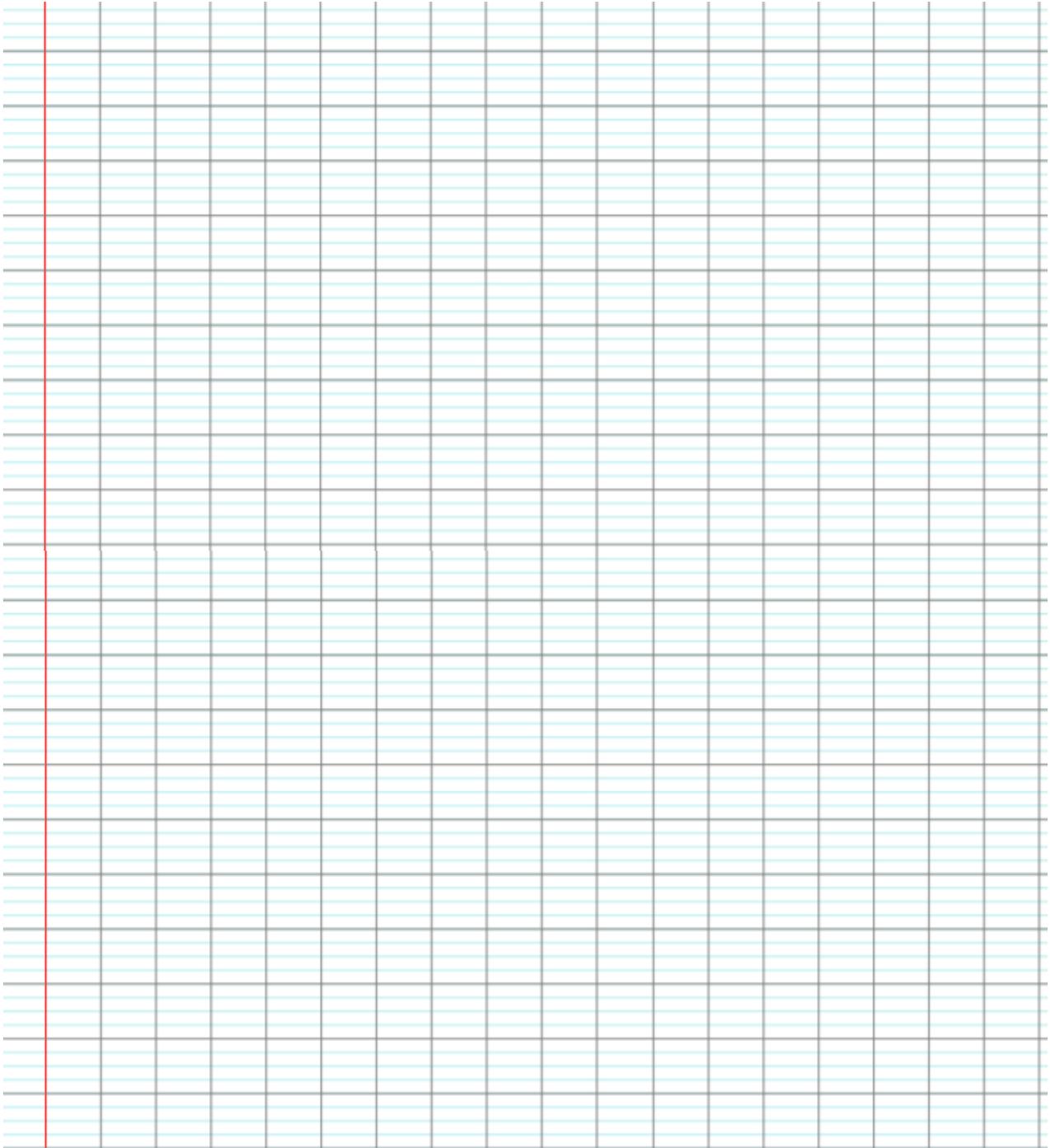
Exercice : QCM

1. Quel nutriment est essentiel pour la croissance et la réparation des tissus ?
 - a. Glucides
 - b. Protéines
 - c. Lipides
 - d. Vitamines
2. Quel est le rôle principal de l'eau dans le corps humain ?
 - a. Fournir de l'énergie
 - b. Réguler les fonctions corporelles
 - c. Fournir des acides aminés
 - d. Stocker des vitamines
3. Quelle est la meilleure façon d'obtenir tous les nutriments nécessaires pour une bonne santé ?
 - Manger uniquement des protéines
 - Manger uniquement des glucides
 - Manger uniquement des lipides
 - Avoir une alimentation variée et équilibrée
4. Quelle habitude alimentaire a le plus grand impact négatif sur l'environnement ?
 - Manger des légumes de saison
 - Consommer beaucoup de viande
 - Manger des fruits locaux
 - Utiliser des herbes aromatiques
5. Quelle est une manière de réduire l'empreinte carbone de son alimentation ?
 - Manger plus de fast-food
 - Opter pour des produits locaux et de saison
 - Augmenter la consommation de produits emballés
 - Manger plus de sucre
6. Quel régime alimentaire est généralement considéré comme ayant le plus faible impact environnemental ?
 - Régime riche en viande rouge
 - Régime à base de fruits de mer
 - Régime végétarien ou végétalien
 - Régime riche en produits laitiers

PRODUCTION ET CONSERVATION DES ALIMENTS



L'agriculture dans le paysage français



L'origine géographique des fruits et légumes

C'est pas sorcier

lumni.fr/video/l-origine-geographique-des-fruits-et-legumes

Si on ne cultivait que des fruits et légumes bien de chez nous, il n'y aurait pas grand-chose dans notre assiette. Au plus des choux, des navets, des salades, betteraves, des lentilles. Et pour les fruits ? Des myrtilles, des mûres, ou des noisettes. Tout le reste a été importé puis replanté. Jamy va tout vous expliquer.

Quelles sont les origines géographiques des fruits et légumes que nous mangeons ?

La plupart des fruits et légumes ont été importés d'Asie et d'Afrique puis replantés en France, lors d'échanges qui se sont déroulés depuis l'Antiquité. Ainsi la pomme vient du Caucase, les oignons d'Iran, la carotte d'Afghanistan, les aubergines, les concombres et les citrons viennent d'Inde. Quant aux pêches, aux poires et aux abricots, ils viennent de Chine. Le melon lui, vient d'Afrique, de même que l'artichaut qui vient d'Afrique du Nord, et le radis vient d'Égypte.

La provenance des pommes de terre ?

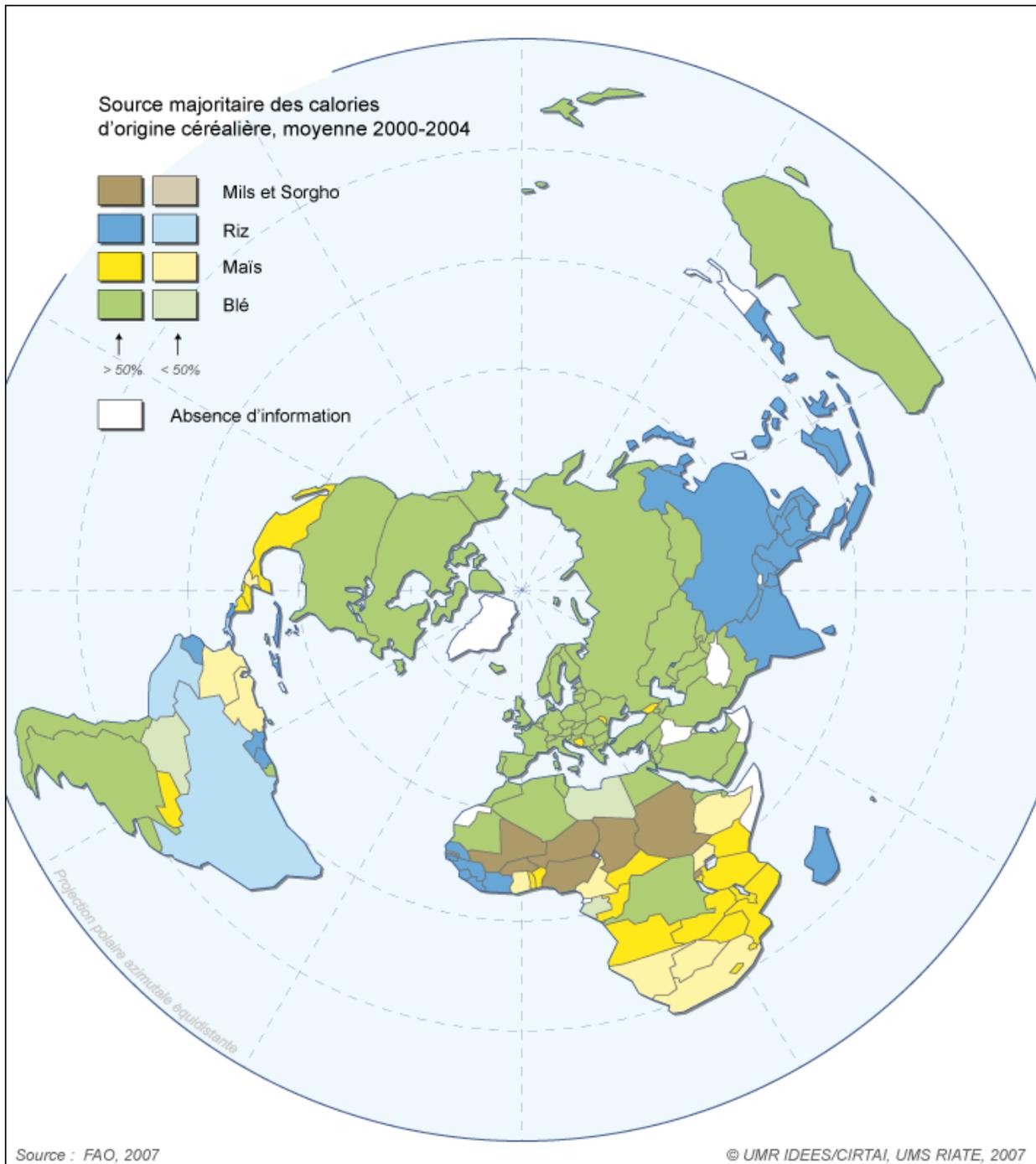
Celles-ci ont été ramenées d'Amérique par les Conquistadors au XVI^e siècle. De même, avant cette date, les Européens ignoraient tout du goût du poivron, de la courgette, des avocats, haricots verts... Et des tomates !

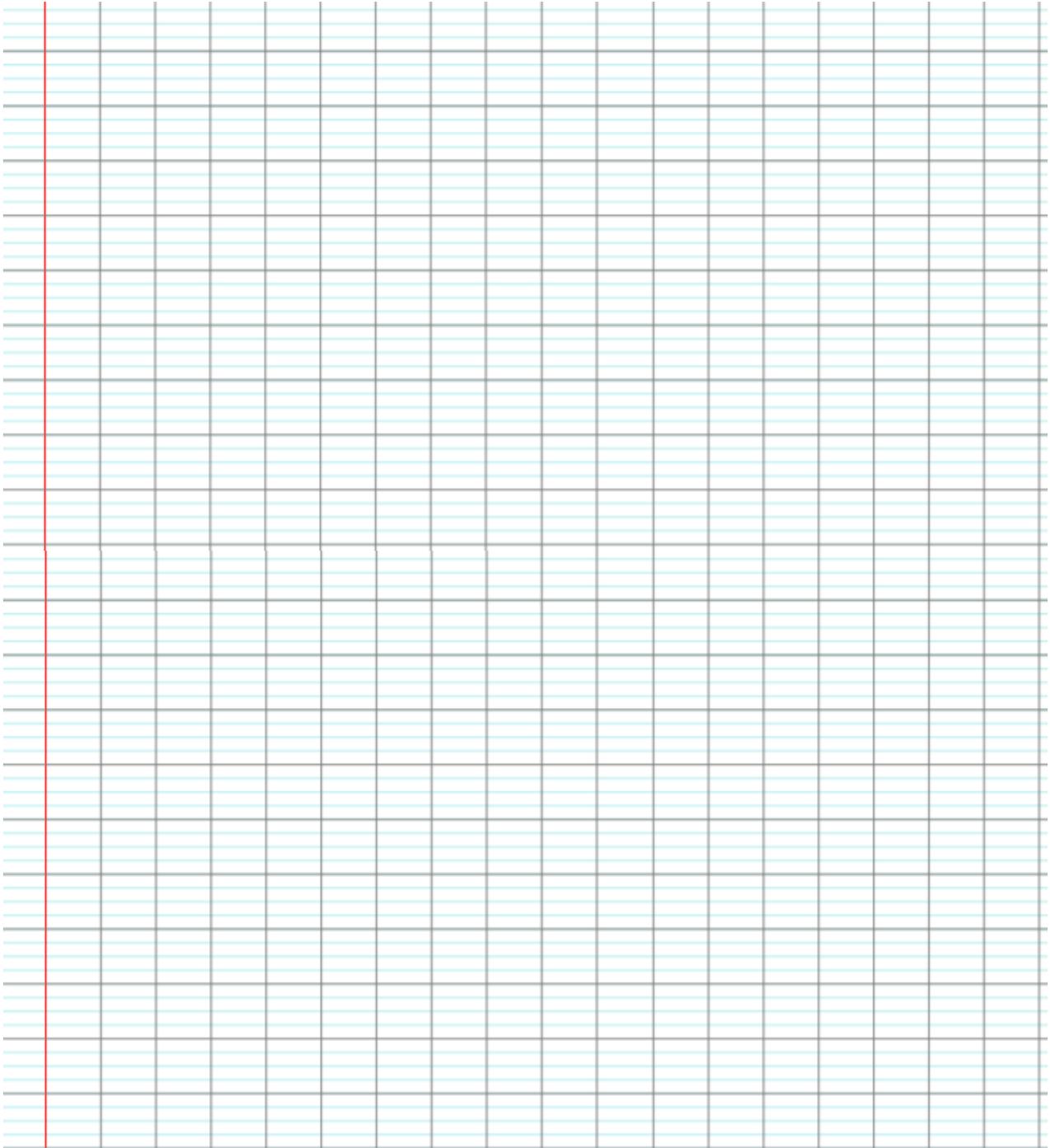


Exercice : QCM

1. Quelle méthode de conservation des aliments utilise le froid pour ralentir la croissance des bactéries ?
 - a. Séchage
 - b. Réfrigération
 - c. Salaison
 - d. Stérilisation
2. Quel est l'un des problèmes environnementaux associés à l'agriculture moderne ?
 - a. Utilisation de pesticides
 - b. Utilisation de l'énergie solaire
 - c. Culture en serre
 - d. Agriculture verticale
3. Quelle méthode de conservation utilise du sel pour préserver les aliments ?
 - a. Congélation
 - b. Réfrigération
 - c. Salaison
 - d. Fermentation
4. Quel est l'impact de la production alimentaire sur le climat ?
 - a. Augmentation de la biodiversité
 - b. Contribution aux changements climatiques
 - c. Diminution de l'effet de serre
 - d. Aucun impact
5. Quelle est la meilleure pratique pour minimiser le risque de contamination des aliments ?
 - a. Utilisation d'engrais chimiques
 - b. Bonnes pratiques agricoles et de fabrication
 - c. Utilisation de pesticides
 - d. Stockage à température ambiante
6. Quelle pratique agricole est la plus respectueuse de l'environnement ?
 - a. Agriculture intensive
 - b. Agriculture avec utilisation de pesticides
 - c. Agriculture biologique
 - d. Agriculture monoculture

ALIMENTATION ET CULTURE





Que mangent les enfants aux quatre coins du monde ?

A la rencontre des enfants du monde

lumni.fr/video/que-mangent-les-enfants-aux-quatre-coins-du-monde

Là où vivent Véline, Shaudi, Urirasera et Yuda il n'y a pas de supermarchés, parfois même de magasins alimentaires. Pourtant, chaque jour, ces enfants s'alimentent à leur manière pour combler la faim. En s'appuyant sur d'anciennes traditions, chacun d'entre eux compose avec la nature qui les entoure pour élaborer des plats traditionnels.

Du tronc de palmier en Papouasie-Nouvelle-Guinée

En Papouasie-Nouvelle-Guinée, Véline habite dans la forêt, loin de la ville. Elle et sa famille mangent ce qu'ils produisent (banane, taro, noix de coco...). Le saksak, l'un de leur plat principal, est composé de tronc de palmier, récupéré en forêt. La mère de Véline le broie, le lave, puis le filtre. Le liquide durcit, puis il est bouilli. La pâte se transforme en gelée, servie sur des feuilles de bananier.

De l'eau et de la poudre de maïs en Namibie

En Namibie, Urirasera, 16 ans, vit dans le désert. Pour cuisiner, elle place du bois sous la casserole. Urirasera allume le feu. Elle fait bouillir de l'eau et elle ajoute de la farine de maïs, achetée en vendant des animaux en ville. Quand la pâte est épaisse, le mélange devient du porridge. Ensuite, Urirasera et sa famille mangent par terre, ensemble dans le même bol. Dans la journée, quand elle et sa sœur ont faim, elles se servent dans la nature.

Du poisson frit en Indonésie

En Indonésie, Yuda vit au bord de la mer. Il mange principalement du poissons pêchés par son père. Sa mère achète des légumes à un camion. C'est un magasin ambulancier. Puis, elle prépare le repas : elle fait du riz, elle cuit des légumes et elle fait frire le poisson. Ensuite, Yuda et sa famille mangent ensemble par terre.

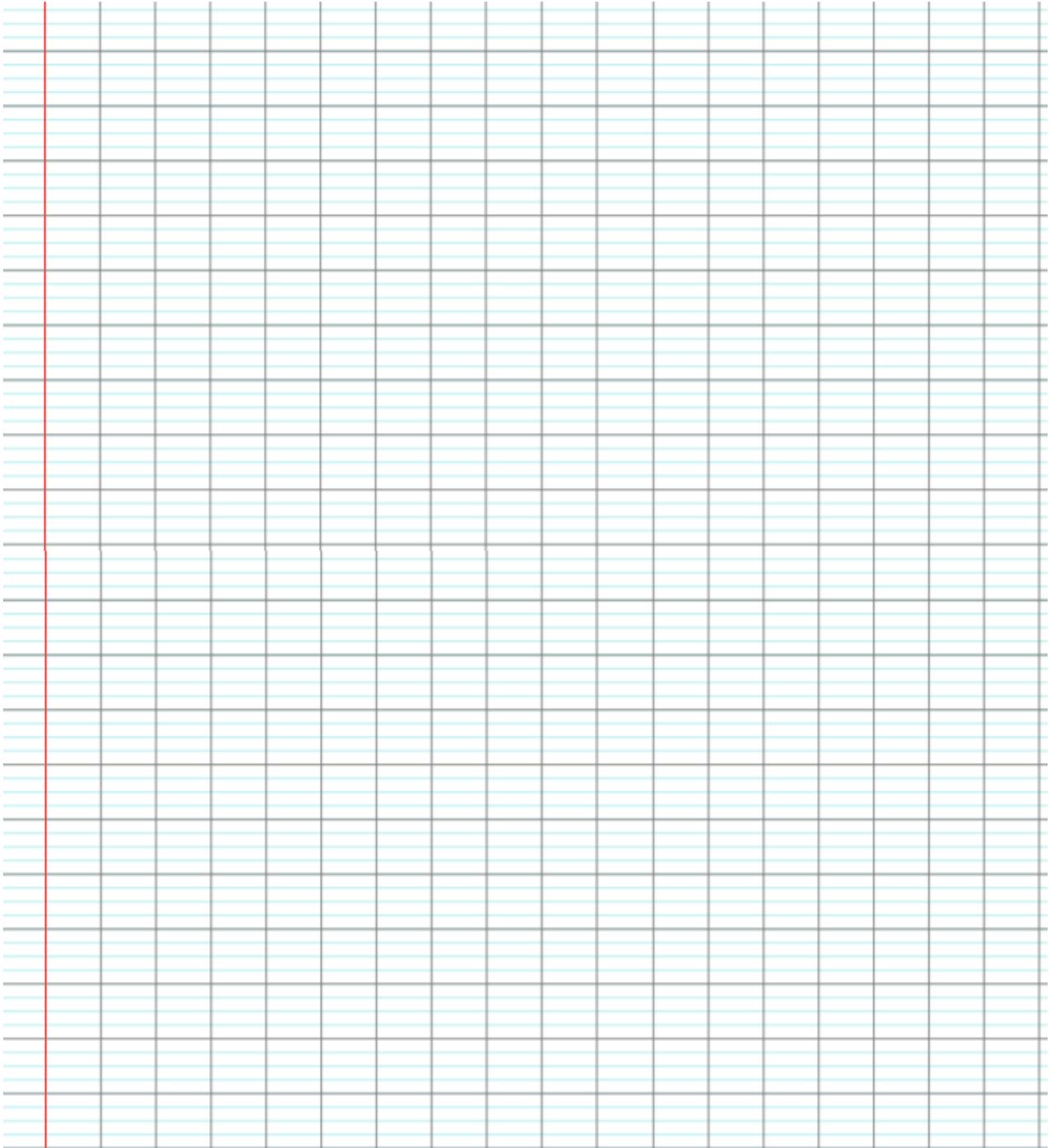
Du thé, du pain, des légumes en Iran

En Iran, le pain est aussi important qu'en France. Il est présent à tous les repas. Shaudi et sa famille consomment du pain plat de forme rectangulaire et des légumes. Au moment du repas, Shaudi et ses sœurs mettent une nappe au sol, puis elles y déposent la nourriture et le pain. Pendant le repas, Shaudi boit du thé à l'aide d'une soucoupe.



Exercice : QCM

1. Quel aliment est considéré comme de base en Asie ?
 - a. Pain
 - b. Riz
 - c. Pommes de terre
 - d. Maïs
2. Quel régime alimentaire exclut toute forme de produit animal ?
 - a. Végétarien
 - b. Végan
 - c. Pescétarien
 - d. Omnivore
3. Quel facteur peut influencer les habitudes alimentaires d'une personne ?
 - a. La couleur préférée
 - b. La religion
 - c. Le sport favori
 - d. Le genre de musique
4. Quel aliment est souvent associé à la culture européenne ?
 - a. Riz
 - b. Pain
 - c. Sushi
 - d. Tacos
5. Quelle pratique alimentaire est la plus durable pour l'environnement ?
 - a. Consommer beaucoup de viande rouge
 - b. Manger plus de légumes et de fruits
 - c. Manger uniquement des produits laitiers
 - d. Manger beaucoup de sucre
6. Quelle est la sous-discipline de l'anthropologie qui étudie les pratiques alimentaires à travers les cultures ?
 - a. Anthropologie physique
 - b. Anthropologie alimentaire
 - c. Anthropologie linguistique
 - d. Anthropologie médicale
7. Quel est l'impact de la production de viande sur l'environnement comparé à la production de légumes ?
 - a. Moindre impact
 - b. Plus grand impact
 - c. Impact égal
 - d. Aucun impact



01

J'ai appris que ...

02

J'ai appris que ...

03

J'ai appris que ...



Au cours de ce chapitre, nous avons exploré divers aspects de l'alimentation humaine, un sujet qui nous concerne tous au quotidien.

Nutrition et Besoins Alimentaires : Nous avons commencé par comprendre les différents types de nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner correctement. Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux jouent tous un rôle crucial dans notre bien-être.

Production et Conservation des Aliments : Nous avons ensuite examiné comment les aliments sont produits et conservés. Nous avons appris différentes méthodes de conservation comme la salaison, la stérilisation, et la réfrigération. Ces méthodes permettent non seulement de prolonger la durée de vie des aliments mais aussi de préserver leurs qualités nutritionnelles.

Alimentation et Culture : Enfin, nous avons vu que l'alimentation est étroitement liée à la culture. Les habitudes alimentaires peuvent varier considérablement d'une région à l'autre et sont souvent influencées par des facteurs culturels, religieux et sociaux.

Impact Environnemental : Nous avons également abordé l'importance de prendre des décisions alimentaires responsables pour minimiser notre impact sur l'environnement.

En résumé, l'alimentation humaine est un sujet complexe qui englobe la biologie, la culture, et même l'écologie. Chacun de ces aspects contribue à notre compréhension globale de ce que signifie manger de manière saine et responsable.

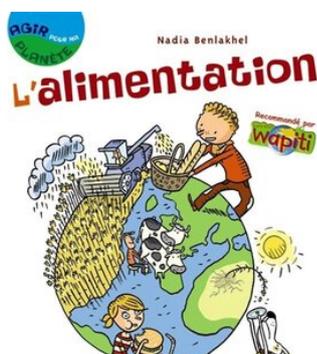




C'EST PAS SORCIER

OBESITE : NOUS RISQUONS GROS !

En France, la proportion d'obèses ne cesse d'augmenter. Si rien ne change, nous devrions atteindre le taux actuel des Etats-Unis d'ici une vingtaine d'années... Face à cette prise de poids collective annoncée, C'est pas sorcier nous offre une émission de prévention. Sabine et Jamy nous font découvrir les gestes simples qui pourraient enrayer la tendance.



L'ALIMENTATION - NADIA BENLAKHEL

Sais-tu vraiment ce que tu manges ? Découvre le parcours des aliments, du laboratoire à ton assiette, décode les étiquettes des emballages, fabrique des colorants naturels, invente un jeu de l'oie écologique, mène des enquêtes... Une foule d'astuces pour devenir un consommateur exigeant et respectueux de l'environnement.



TEST PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Voyez comment se présente votre pyramide alimentaire ! Votre alimentation est-elle équilibrée ? Ou votre pyramide est-elle déformée, avec des étages beaucoup trop larges ou trop étroits ?

Prenez 5 à 10 minutes pour répondre aux questions ci-dessous ! Basez-vous sur une journée de semaine ordinaire. N'oubliez pas d'indiquer ce que vous mangez et buvez entre les repas, tel un croissant au cours d'une réunion, un morceau de chocolat pour accompagner votre café, un verre de vin à l'apéritif, des popcorns au cinéma, etc.

enrx.fr/ressources/jeux-en-ligne/

6^e - Chapitre 5

ALIMENTATION HUMAINE

LE PROCHAIN CHAPITRE

6^e - Chapitre 6

CYCLE DE VIE ET REPRODUCTION DES ÊTRES VIVANTS

Qu'est-ce qu'un cycle de vie ?

Pourquoi la reproduction est-elle importante pour les êtres vivants ?

Quels sont les changements associés à la puberté chez les humains ?