



4^e - Chapitre 09

GROUPES D'ALIMENTS, BESOINS ALIMENTAIRES, BESOINS NUTRITIONNELS ET DIVERSITÉ DES RÉGIMES ALIMENTAIRES



Prénom :

Classe :

Thème 3 - Le corps humain et la santé

INTRODUCTION

Quels sont les différents types d'aliments que nous consommons chaque jour ?

Pourquoi avons-nous besoin de manger ?

Quels éléments apportent l'énergie et les nutriments nécessaires à notre organisme ?

En quoi une alimentation déséquilibrée peut-elle nuire à la santé ?

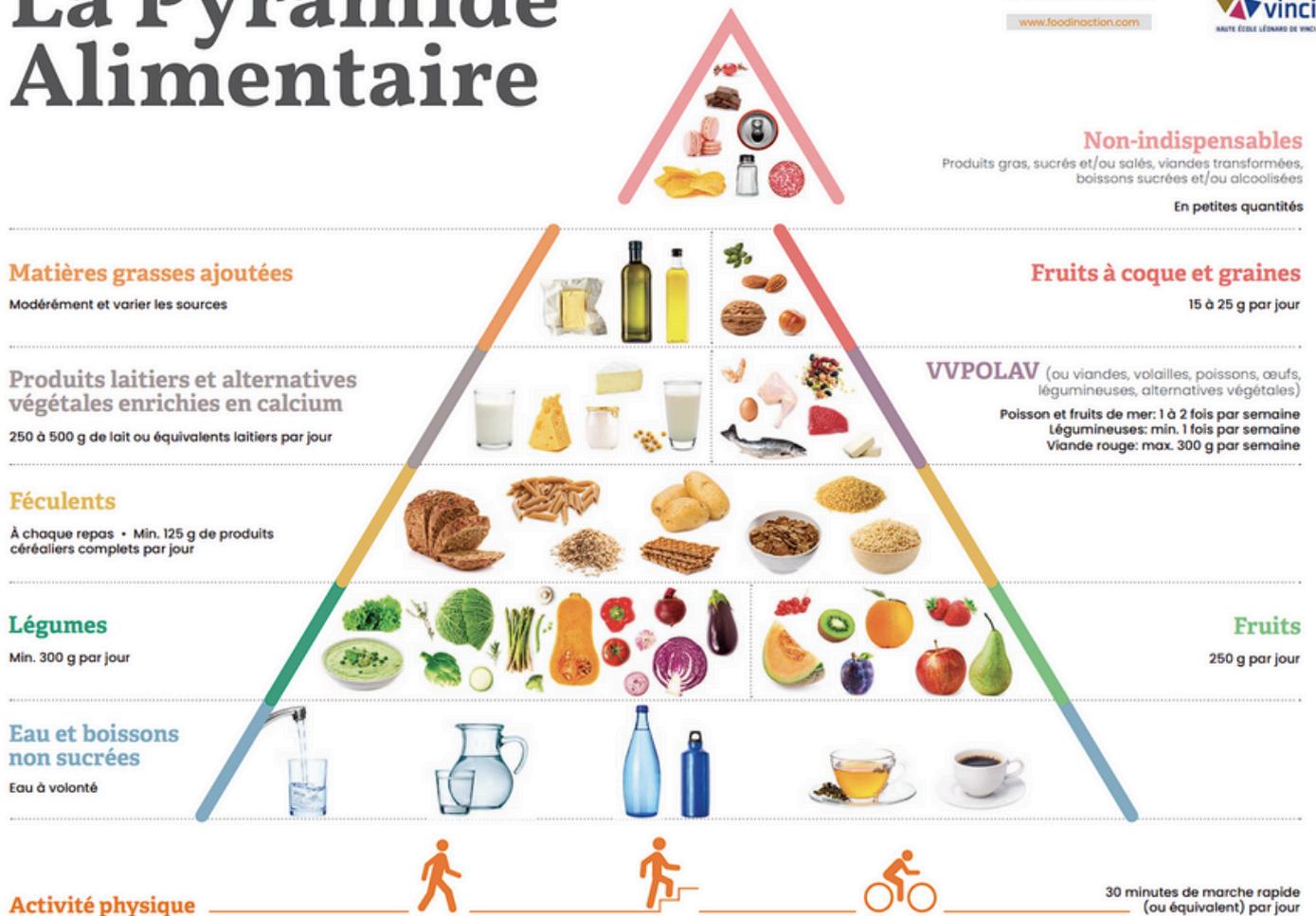


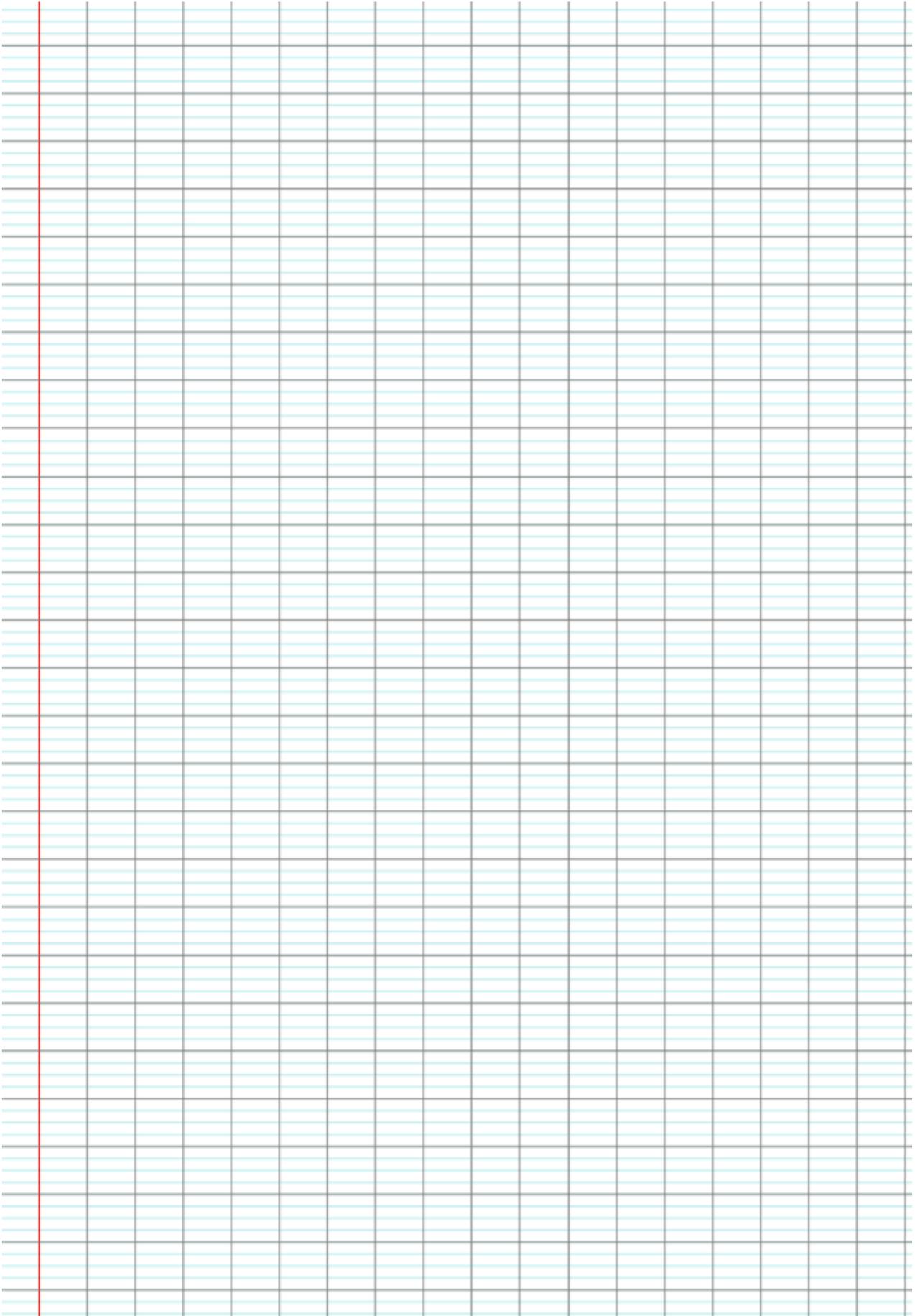
CLASSIFICATION DES ALIMENTS ET APPORTS NUTRITIONNELS

La Pyramide Alimentaire

Food in action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI







C'est quoi, un repas équilibré ?

Faut que je t'explique, avec le Dr Jimmy Mohamed
www.lumni.fr/video/c-est-quoi-un-repas-equilibre

Comment rester en forme toute la journée ? Que faut-il pour avoir de l'énergie ? Peut-on vraiment repousser certaines maladies avec une alimentation saine ? Dans ce nouvel épisode de Faut que je t'explique, avec le Dr Jimmy Mohamed, tu vas avoir de précieuses informations pour bien équilibrer ton alimentation.

Qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

Une assiette équilibrée doit comporter tous les **nutriments essentiels** pour ton corps, dans les bonnes proportions : protéines, lipides, glucides. Il faut aussi des micronutriments, qu'on trouve dans les fibres : les fibres t'aident à digérer. Les micronutriments t'apportent des vitamines.

Quelle est la proportion d'un repas équilibré ?

- **¼ de protéines** : viandes, certains poissons, légumineuses (comme les lentilles). Elles permettent à ton corps de construire et réparer tous les tissus, les muscles, les organes, le cerveau.
- **¼ de glucides ou les sucres** : fruits et féculents (pommes de terre), c'est le carburant, la principale source d'énergie.
- **Une dose de lipide, la bonne graisse**. Les lipides fournissent les **acides gras** au corps, la membrane autour des cellules. Le corps ne sait pas le fabriquer tout seul, cela doit venir de l'alimentation. Mais tous ne se valent pas il y a ceux qui sont essentiels (cerneaux de noix) et ceux dont tu peux te passer (beurre ou lardon).
- 50 % de ton assiette doit aussi comporter des **fibres** fruits, légumes, céréales... Les fibres t'apportent des **micronutriments** (vitamines et minéraux). Au fond, plus tu manges coloré, plus tu auras des micronutriments variés !

La recette du Dr Jimmy Mohamed pour un repas équilibré

- Un wrap complet : pour les **glucides**
- Le trio classique : salade-tomates-oignon 🥗🍅🧄
- Ajoute un peu d'haricots rouges
- Du poulet pour les **protéines**
- Des tranches d'avocat pour le **bon gras** 🥑
- Du fromage râpé, pour le **plaisir** 🧀



Exercice : QCM

1. Quel groupe d'aliments apporte principalement de l'énergie ?

- Les fruits et légumes
- Les féculents
- Les produits laitiers
- Les viandes et poissons

2. Quel nutriment permet de construire et réparer les muscles ?

- Les protéines
- Les glucides
- Les fibres
- Les vitamines

3. Pourquoi est-il important de manger des fruits et légumes ?

- Ils apportent des vitamines, des fibres et des minéraux
- Ils contiennent beaucoup de sucre
- Ils remplacent les féculents
- Ils sont une source importante de protéines

4. Quel groupe d'aliments est essentiel pour la solidité des os et des dents ?

- Les matières grasses
- Les féculents
- Les produits laitiers
- Les viandes et poissons

5. Quel est le principal risque d'une alimentation trop riche en sucres et en graisses ?

- Manque de vitamines
- Faiblesse musculaire
- Prise de poids et maladies (diabète, obésité)
- Fragilité des os

6. Quel est l'aliment le plus important à boire chaque jour ?

- L'eau
- Les sodas
- Le jus de fruit
- Le café

7. Pourquoi faut-il manger varié ?

- Parce que les aliments ont tous le même rôle
- Pour éviter les carences et avoir tous les nutriments nécessaires
- Pour ne pas manger de légumes
- Pour éviter de boire de l'eau

LES BESOINS ALIMENTAIRES ET LEUR VARIABILITÉ



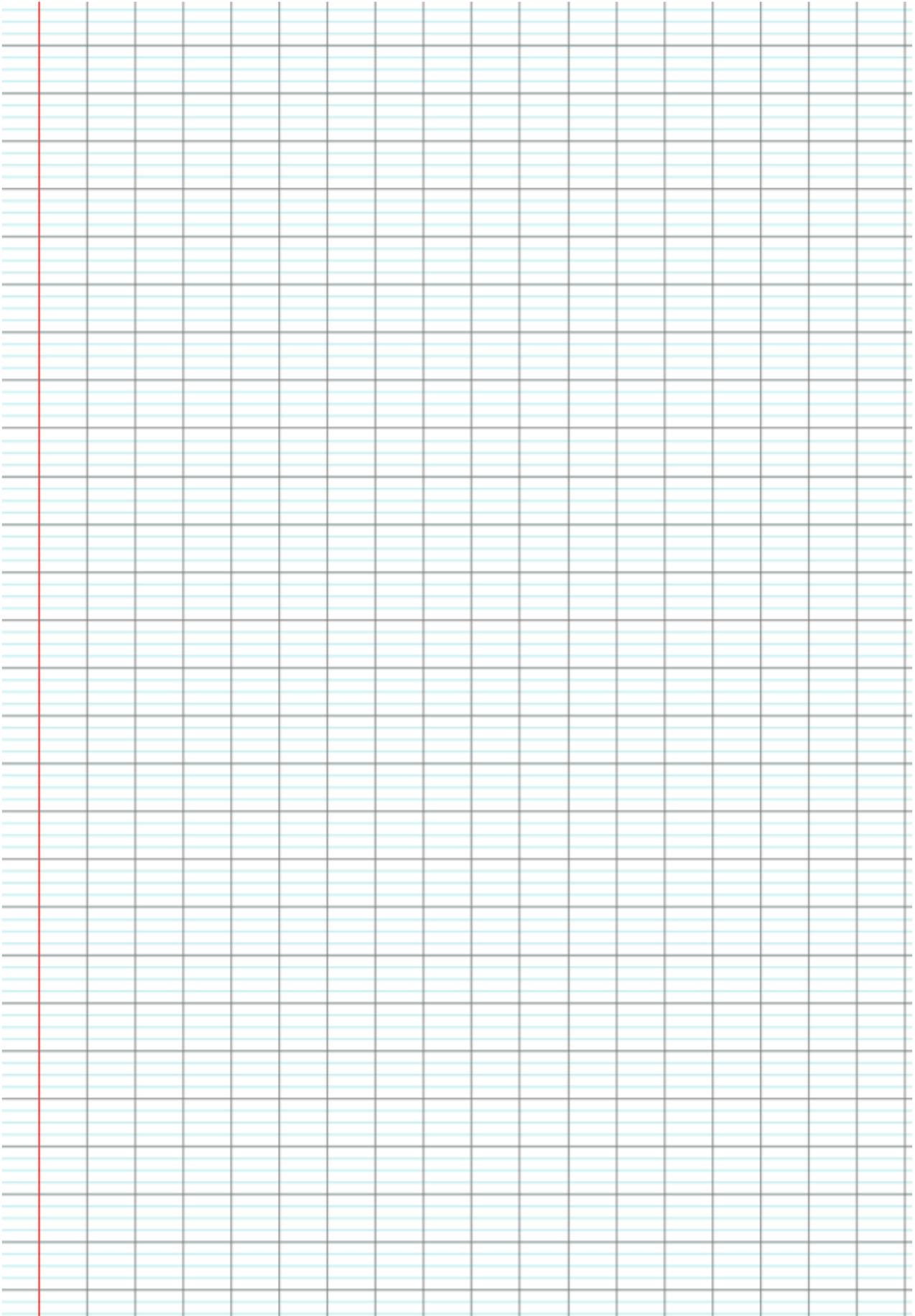
Les besoins en énergie évoluent tout au long de la vie en fonction de l'âge, de la croissance et de l'activité physique.

Bébé (6 mois) : Les nourrissons ont des besoins énergétiques élevés par rapport à leur taille, car ils grandissent très vite. Le lait (maternel ou infantile) est leur principale source d'énergie et de nutriments.

Enfant (12 ans) : En pleine croissance, l'enfant a besoin de beaucoup d'énergie pour développer ses muscles et ses os. Il doit avoir une alimentation équilibrée avec des protéines, des glucides et des lipides, ainsi que des vitamines et minéraux.

Adulte (36 ans) : L'adulte a des besoins énergétiques liés à son activité physique et à son métabolisme. Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé et éviter la prise de poids.

Personne âgée (70 ans) : Les besoins énergétiques diminuent avec l'âge car l'activité physique et le métabolisme ralentissent. Il est important de privilégier une alimentation riche en nutriments essentiels (protéines, calcium, vitamines) pour éviter la perte musculaire et garder des os solides.





Des besoins nutritionnels variables

Corpus, paroles d'experts

<http://www.lumni.fr/video/des-besoins-nutritionnels-variables>

Nous avons tous besoin d'une alimentation variée et équilibrée. Mais les besoins nutritionnels varient selon les individus. Les explications de Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste.

Connaître ses besoins nutritionnels

Nous sommes tous différents pour des raisons génétiques. Ce que mange notre voisin n'est pas forcément adapté à nos propres besoins. La taille, le poids, le sexe, l'âge, mais aussi l'activité physique régulière définissent nos besoins nutritionnels.

Quelle quantité mettre dans son assiette ?

Lorsque l'on est plus lourd, on a des besoins plus importants. Les garçons, plus grands et musclés, ont plus de besoins. Plus on a d'activité physique, plus il est facile d'avoir une bonne alimentation : il suffit de manger plus. Quand on est plus âgé, à activité physique égale, on a les mêmes besoins.

Que mettre dans son assiette ?

C'est à peu près pareil pour tout le monde : il faut une alimentation variée. Des fruits, des légumes, du pain, du poisson, du beurre, de la viande, des céréales, des féculents, des légumes secs, de l'huile.



Exercice : QCM

1. Quels facteurs influencent les besoins nutritionnels d'une personne ?

- L'âge, le poids, le sexe et l'activité physique
- Le lieu de vie et la couleur des cheveux
- La météo et la saison
- Le nombre de repas pris par jour

2. Que doit contenir une alimentation équilibrée ?

- Des fruits, des légumes, des protéines, des féculents et des matières grasses
- Un seul type d'aliment par jour
- Seulement des protéines et des légumes
- Surtout des produits sucrés pour avoir de l'énergie

3. Pourquoi une personne très active a-t-elle besoin de plus d'énergie ?

- Ses muscles consomment plus de calories pour produire de l'énergie
- Elle doit compenser la perte d'eau due à la transpiration
- Elle brûle moins de graisses que les autres
- Elle stocke plus de calcium dans ses os

4. Quel est le risque principal d'une alimentation déséquilibrée ?

- Des carences ou des maladies (diabète, obésité, fatigue chronique)
- Un développement plus rapide des muscles
- Une meilleure digestion
- Un ralentissement du métabolisme

5. Pourquoi est-il important de manger des protéines ?

- Elles aident à construire et réparer les muscles
- Elles fournissent directement de l'énergie
- Elles remplacent les glucides dans l'alimentation
- Elles hydratent le corps

6. Pourquoi les besoins nutritionnels diminuent-ils avec l'âge ?

- Parce que l'activité physique est souvent plus faible
- Parce que le corps ne fonctionne plus
- Parce qu'on a moins de dents pour manger
- Parce que le cerveau consomme moins d'énergie

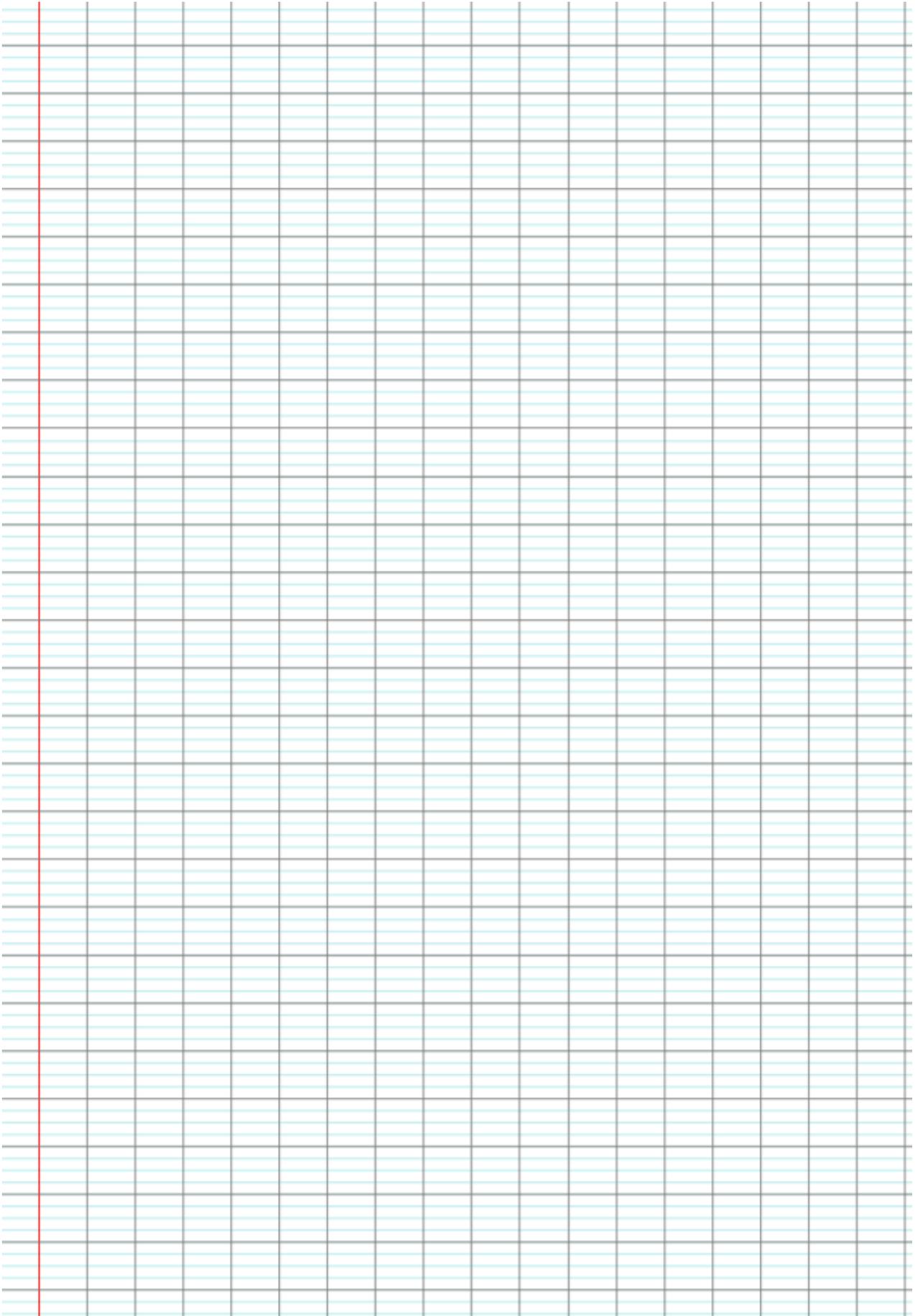
7. Quel conseil donnerais-tu pour adapter son alimentation à ses besoins ?

- Écouter son corps et adapter la quantité et la qualité des repas selon son activité
- Manger la même chose que tout le monde sans réfléchir
- Supprimer tous les aliments gras pour éviter de grossir
- Ne manger que des féculents pour avoir plus d'énergie

DIVERSITÉ DES RÉGIMES ALIMENTAIRES ET IMPACTS SUR LA SANTÉ

DIFFÉRENTS TYPES DE RÉGIMES ALIMENTAIRES







C'est quoi être végétarien ?

1 jour, 1 question

www.lumni.fr/video/c-est-quoi-etre-vegetarien

Depuis la nuit des temps, l'homme est omnivore. Il mange de tout : des animaux, des végétaux, des graines. Pourtant certains décident de retirer la viande et le poisson de leurs assiettes, ils deviennent alors végétariens. Cela signifie qu'ils ne mangent plus la chair des animaux. Fini le steak, les nuggets de poulet ou les sardines.

Mais est-ce bon pour la santé de devenir végétarien ?

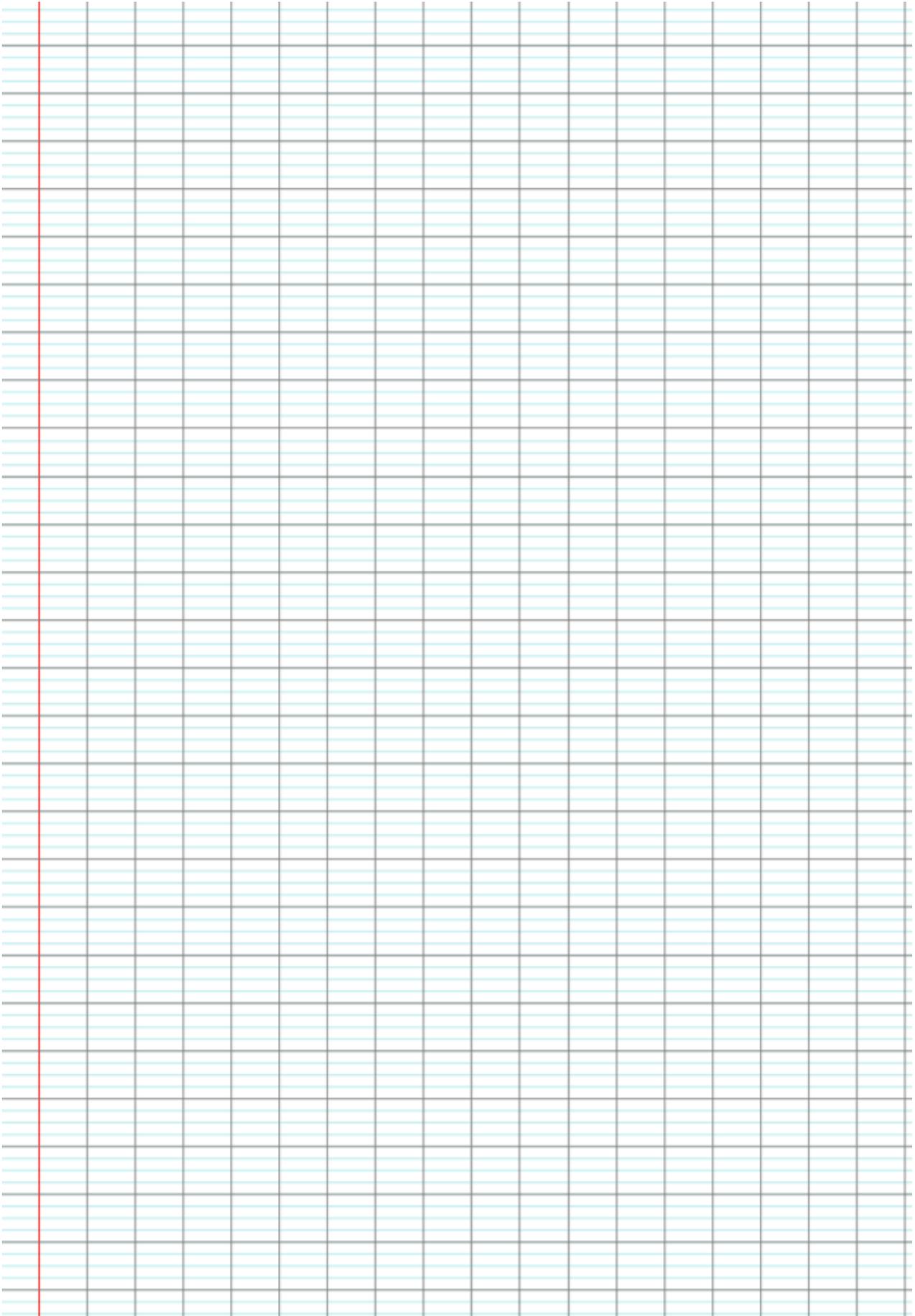
Il n'y a pas de problèmes, on peut trouver dans des végétaux l'équivalent des protéines et des lipides présents dans la viande ou le poisson. Pauvre en graisse le régime végétarien est bénéfique sur la santé, c'est même pour cela que certains le choisissent. D'autres le suivent car l'idée de se nourrir d'animaux leur est tout simplement insupportable. Ils dénoncent en particulier les conditions d'élevage et d'abattage des bêtes. En Inde, plus d'un tiers de la population est végétarienne par conviction religieuse, c'est le pays où il y a le plus de végétariens au monde.

Il existe une variante au végétarisme, c'est le végétalisme – avec un L – où l'on exclut aussi les produits des animaux, comme le lait, les œufs et le miel. À ne pas confondre avec le véganisme, où aucun produit d'origine animale n'est autorisé, ni nourriture, ni vêtement. Ce qui est dans l'air du temps, c'est le régime semi-végétarien dit flexitarien, il consiste à diminuer sa consommation animale sans y renoncer totalement.



Exercice : QCM

- 1. Quelle est la principale caractéristique d'un régime végétarien ?**
 - Il exclut la viande et le poisson
 - Il interdit tous les aliments d'origine végétale
 - Il ne contient que des fruits
 - Il permet de manger uniquement du poisson
- 2. Quelle est la différence entre un régime végétalien et un régime végétarien ?**
 - Il n'y a aucune différence
 - Le régime végétalien exclut tous les produits d'origine animale
 - Le régime végétarien ne contient que du poisson
 - Le régime végétalien autorise les œufs et le lait
- 3. Quel régime alimentaire exclut la viande pour des raisons éthiques, religieuses ou de santé ?**
 - Le régime végétarien
 - Le régime hyperprotéiné
 - Le régime méditerranéen
 - Le régime cétogène
- 4. Quel régime est souvent conseillé pour limiter les maladies cardiovasculaires ?**
 - Le régime hypercalorique
 - Le régime méditerranéen
 - Le régime carné
 - Le régime sans sel
- 5. Quel impact peut avoir une alimentation trop riche en sucres et en graisses saturées ?**
 - Un risque accru d'obésité et de maladies cardiovasculaires
 - Une meilleure digestion
 - Un renforcement du système immunitaire
 - Une accélération de la croissance
- 6. Quel est l'un des avantages d'un régime omnivore ?**
 - Il apporte uniquement des protéines animales
 - Il permet une grande variété d'apports nutritionnels
 - Il exclut tous les produits d'origine végétale
 - Il favorise les carences alimentaires
- 7. Pourquoi est-il important de varier son alimentation ?**
 - Pour éviter les carences en vitamines et minéraux
 - Pour ne pas manger trop de légumes
 - Pour se concentrer uniquement sur les protéines
 - Pour favoriser une digestion plus lente



01

J'ai appris que ...

02

J'ai appris que ...

03

J'ai appris que ...



L'alimentation joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de notre corps. Pour rester en bonne santé, il est important de consommer des aliments variés et équilibrés, adaptés aux besoins de chacun.

Les différents groupes d'aliments (féculents, fruits et légumes, produits laitiers, viandes et poissons, matières grasses) apportent des nutriments indispensables : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.

Nos besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de notre mode de vie. Certains régimes alimentaires, comme le végétarisme ou le végétalisme, nécessitent une attention particulière pour éviter les carences.

Une alimentation déséquilibrée (trop riche en sucres et en graisses) peut entraîner des problèmes de santé comme l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

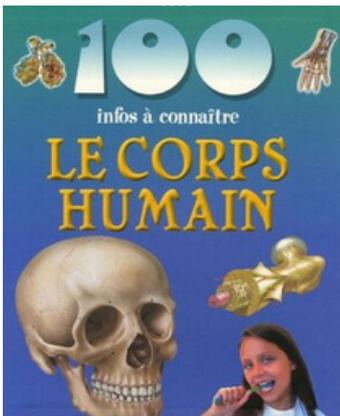
Pour être en bonne santé, il est donc essentiel de manger équilibré, de bien s'hydrater et d'adopter de bonnes habitudes alimentaires tout au long de la vie.





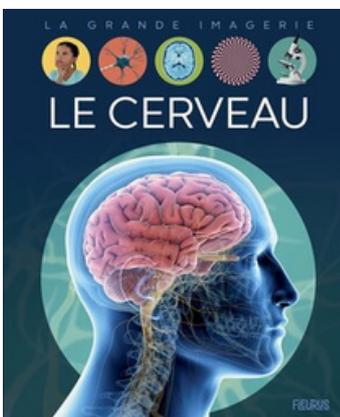
TOUS ACCROS : LE PIÈGE DES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS | ARTE

Si vous ne pouvez pas vous arrêter de manger, c'est leur faute. Ces quarante dernières années, les géants de l'alimentation ont déployé des trésors d'ingéniosité – et de cynisme – pour accroître les ventes de leurs produits au mépris du coût pour notre santé. Ce documentaire propose une analyse poussée des stratégies mises en oeuvre de ces grands groupes de l'alimentation qui s'en mettent plein les poches.



100 INFOS À CONNAÎTRE : LE CORPS HUMAIN

Le corps humain : croissance, peau, squelette, articulations, muscles, respiration, dents, digestion, sang, coeur, vue, ouïe, odorat, goût, nerfs, hormones, cerveau, santé...



LE CERVEAU

Grâce à ce documentaire riche en images, apprend à mieux connaître le cerveau : son fonctionnement, ses réflexes, les découvertes à son sujet...

4^e - Chapitre 09

GROUPES D'ALIMENTS, BESOINS ALIMENTAIRES, BESOINS NUTRITIONNELS ET DIVERSITÉ DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Mon résultat à l'évaluation :

LE PROCHAIN CHAPITRE

4^e - Chapitre 10

UBIQUITÉ, DIVERSITÉ ET ÉVOLUTION DU MONDE BACTÉRIEN

- Où trouve-t-on des micro-organismes ?
- Tous les microbes sont-ils dangereux ?
- Pourquoi avons-nous besoin de bactéries pour être en bonne santé ?
- Comment notre corps se défend-il contre les micro-organismes pathogènes ?