

# Les besoins alimentaires de différents individus

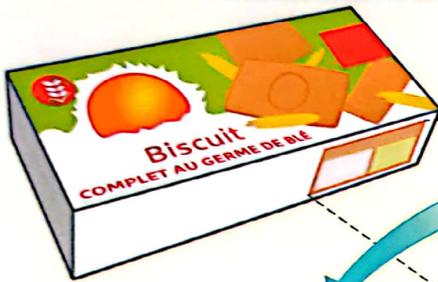
## Compétences

- [D4] Prélever et traiter l'information utile.
- [D4] Être conscient de l'influence des pratiques alimentaires sur la santé.

La journée d'un collégien comprend de nombreuses activités : les cours, les récréations, les repas, parfois des activités sportives, les devoirs à la maison...

→ Comment les aliments répondent-ils à nos besoins ?

## S'informer sur les aliments



Analyse moyenne	Teneur pour 100 g	Analyse moyenne	Teneur pour 100 g
Énergie	1857 kJ 442 kcal	Vitamine E	7,0 mg
Matières grasses	14 g	Vitamine B1	0,46 mg
Glucides	66 g	Vitamine PP	4,4 mg
dont sucres	22 g	Vitamine B6	0,33 mg
Protéines	9,6 g	Vitamine B9	85,4 µg
		Vitamine B5	1,3 mg
		Calcium	302 mg
		Magnésium	154 mg
		Fer	4,1 mg

Vitamines, calcium, magnésium et fer sont des substances indispensables au bon fonctionnement du corps.

Les aliments contiennent de l'énergie sous forme chimique.

Glucides, matières grasses et protéines sont les trois principales substances composant les aliments. Les glucides comprennent les sucres et d'autres substances comme l'amidon. Les matières grasses, ou lipides, correspondent aux graisses. Consommées en excès, les sucres et les graisses sont mauvais pour la santé. Les protéines sont des substances indispensables à la construction de l'organisme.

**1** Des données nutritionnelles sur un paquet de biscuits. L'alimentation doit apporter à un individu suffisamment d'énergie, d'eau ainsi qu'une quantité équilibrée de glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux.

### Petit déjeuner n° 1

Boisson chicorée et café (10 g) + 1 sucre (5 g)

Muesli aux fruits rouges (50 g) + Yaourt nature (125 g)

Compote de pommes (30 g)

### Petit déjeuner n° 2

Une barre de céréales aux fruits (21 g)

3 tartelettes à la framboise (38 g)

Verre de jus de fruits aux trois agrumes (200 mL)

Énergie		Env. 1400 kJ	
Proportion de		Petit déjeuner n° 1	Petit déjeuner n° 2
	Sucres	40 %	60 %
	Autres glucides	39 %	26 %
	Matières grasses	8 %	9 %
	Protéines	13 %	5 %

**2** Les apports nutritionnels de deux petits déjeuners différents. Tous deux apportent à un collégien sédentaire (qui ne pratique pas d'activité physique) la quantité d'énergie recommandée par les nutritionnistes.