

Partie du programme : FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME ET BESOIN EN ENERGIE

Titre : Equilibre alimentaire

Comparer les dépenses en énergie à ses apports énergétiques

<p>Nom des outils TICE : - Logiciel McDo - Site internet : http://pagesperso-orange.fr/jourdan.eric/log/aliment.htm</p>	<p><i>Intérêt du support TICE par rapport à un autre type de support :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participation au B2i • Intérêts renforcés pour l'élève car proche de sa vie courante (McDo) • Valeurs correspondant à l'élève • Pouvoir trouver beaucoup d'informations sur la malnutrition par l'élève en une séance, que l'on pourra critiquer ensuite
--	--

Extraits du programme :	Activité :	Compétences du B2i travaillées :	Autres compétences du socle travaillées :
<p>Des apports énergétiques supérieurs ou inférieurs aux besoins de l'organisme favorisent certaines maladies</p>	<p>Utilisation d'un logiciel pour calculer l'apport énergétique d'un repas et les besoins énergétiques d'un individu.</p> <p>Recherche de documents permettant de comprendre les conséquences d'une alimentation déséquilibrée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • C.1.1 : Je sais m'identifier sur un réseau ou un site et mettre fin à cette identification. • C.1.2 : Je sais accéder aux logiciels et aux documents disponibles à partir de mon espace de travail. • C.4.3 : Je sais utiliser les fonctions principales d'un moteur de recherche. • C.4.4 : Je sais relever des éléments me permettant de connaître l'origine de l'information. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence 3 : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Observer et recenser des informations ➢ Organiser des informations pour les utiliser ➢ Formuler une hypothèse. • Compétence 6 : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Connaître les comportements favorables à sa santé et à sa sécurité ➢ Savoir construire son opinion personnelle et pouvoir la remettre en question, la nuancer. • Compétence 7 : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Respecter les consignes de fiches techniques.

Précautions : cette activité est un outil qui permet aux élèves de résoudre une situation problème « Se nourrir est indispensable pour vivre et pourtant se nourrir peut tuer ! ». Les élèves pensent tout de suite à l'anorexie et à l'obésité mais pour eux ce n'est pas « concret » et ils ont du mal à savoir ce que veut dire « manger équilibré »
 Tout le problème est de réussir à bien faire passer la **notion apports/dépenses**.
 Il faut forcément reprendre en début d'heure suivante la correction de ce TD et donner un bilan concret, suivi d'un ou deux exercices

Auteur de la fiche : Caroline LE BOURG

<p>Niveau</p> <p>5ème</p>	<p>Type d'activité</p> <p>Recherche documentaire</p>	<p>Outil utilisé</p> <p>Logiciel Mc Do et Moteur de recherche</p>	<p>Communication scientifique</p> <p>Texte</p>	<p>Outil utilisé</p> <p>-</p>
----------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

L'équilibre alimentaire

Compétences B2i

- (1.1) je sais m'identifier sur un réseau
- (1.2) je sais accéder aux logiciels...
- (4.3) je sais utiliser les fonctions principales d'un moteur de recherche
- (4.4) je sais relever des éléments me permettant de connaître l'origine de l'information

A) Menu

1) Ouvrez le logiciel Mac Do

- A l'aide du logiciel Mac Do, constituez un menu de votre choix.
- Notez vos choix. Avec une autre couleur, notez à côté de chaque élément, la valeur énergétique (en kilojoule) que vous apporte ce plat.

2) Donnez la valeur énergétique totale de votre repas(en KJ)

3) Donnez la quantité de lipides, glucides, protides de votre repas

B) Equilibrer son alimentation

1) En utilisant les données du logiciel, (touche « équivalence ») donnez l'apport énergétique conseillé pour un adolescent pour une journée.

2) Que pensez-vous de ce repas sachant que vous prenez aussi un petit déjeuner, un goûter, un diner? (en liaison avec la question 1))

3) Comparez l'apport énergétique de votre menu, à celui de l'adolescent. Dans le cas où votre apport énergétique est supérieur ou inférieur, que feriez-vous pour équilibrer votre alimentation ?

4) Trouvez, en utilisant internet (moteur de recherche, etc.), ce que veut dire IMC ?

5) Comment le calcule-t-on ? Faites le calcul pour un adulte de 1m75 (Homme ou femme) pesant 80 kg

6) Qu'en déduisez-vous ?

C) Les conséquences d'une malnutrition

1) Qu'est ce que le « PNNS » ? Quel est son but ?

2) Trouvez la définition de : obésité

Remarque : s'il vous reste du temps, critiquez les différents sites que vous avez trouvés pour répondre aux questions. Comment peut-on savoir si un site est « sérieux » ou pas.

