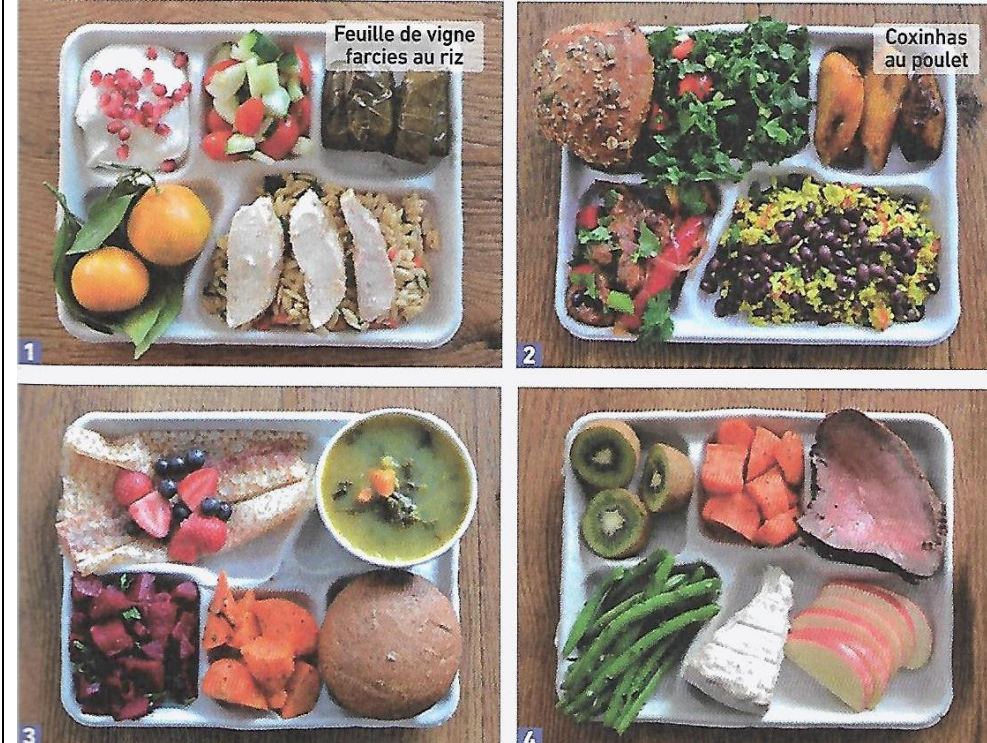


**Activité 2** : on cherche à montrer comment de bonnes habitudes alimentaires permettent de préserver notre santé.


Compétences travaillées :	Niveau de maîtrise			
Lire et exploiter des données présentées sous forme de tableau, graphique... (D1-1).				
Adopter un comportement responsable face à sa santé (D3-2)	NE	NE	NE	NE

**I- Une diversité de bonnes habitudes alimentaires.**



**Quatre plateaux de cantine correspondant à 4 régimes alimentaires dans 4 pays différents :**

1 : Grèce	3 : Finlande
2 : Brésil	4 : France



**La pyramide alimentaire et les groupes d'aliments.** Pour une alimentation équilibrée, permettant de rester en bonne santé ; certains aliments doivent être consommés avec modération.

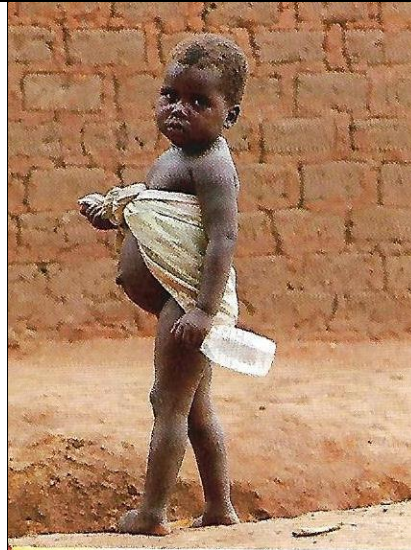
- 1) A partir de tes observations, explique quels sont les plateaux équilibrés et ceux qui ne le sont pas.
- 2) Montre que des régimes alimentaires différents permettent de satisfaire les besoins nutritionnels.

## II- Alimentation et trouble de la santé.

### Les principaux constituants des aliments et leur fonction dans l'organisme.

Les aliments sont constitués de nombreux éléments parmi lesquels on trouve les glucides, les lipides, les protides, les vitamines, l'eau et les sels minéraux. L'organisme ne pouvant pas produire tous ces éléments, il doit les trouver dans l'alimentation.

- Les glucides, ou sucres, sont la principale source d'énergie du corps.
- Les protides comprennent notamment les **protéines\***, ils servent de matériaux de construction à nos cellules.
- Les lipides sont une autre source d'énergie et interviennent, entre autres, dans la constitution des membranes de nos cellules.
- Les sels minéraux (calcium, fer, etc.) sont indispensables au fonctionnement de nos organes et entrent dans leur constitution.
- Les vitamines sont indispensables, à faible dose, pour le fonctionnement de nos organes.

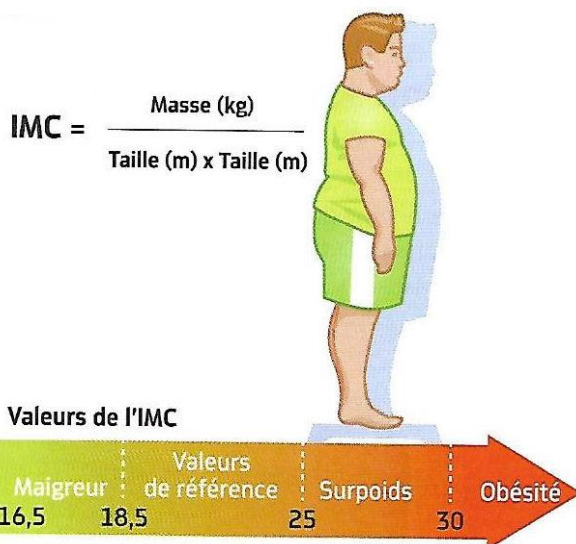


**\*La malnutrition** est un manque ou un excès d'un ou de plusieurs constituants de l'alimentation pouvant entraîner des maladies.

### Un enfant atteint de kwashiorkor.

Certains enfants des pays pauvres, après avoir été sevrés, reçoivent une alimentation suffisante en quantité, constituée uniquement de céréales. Cela entraîne une **malnutrition\***, le kwashiorkor, caractérisé par un gonflement de certaines parties du corps.

Lorsque les apports alimentaires dépassent les dépenses, l'individu risque d'être en surpoids, et de devenir obèse : son IMC (indice de masse corporelle) dépasse alors 30. L'obésité à long terme augmente le risque de développer des maladies de la circulation, des articulations et le diabète (= excès de sucre dans le sang).



- 1) A l'aide des différents documents, construis un tableau où tu indiqueras : le nom de la maladie, la cause du trouble, les conséquences possibles pour l'individu touché par ce trouble.

## III- Conclusion.

Explique sous la forme de ton choix (tableau, texte, carte mentale...) comment de bonnes habitudes alimentaires permettent de préserver notre santé.