

NOM Prénom : Classe : 5^{ème}

Activité 1 : Les aliments, une source d'énergie	MI	MF	MS	TBM
1.3 : Extraire des informations d'un document				
1.2 : S'exprimer à l'écrit				
2.1 : Faire le travail régulièrement à la maison				
3.4 : Travailler en autonomie				

Situation problème

Parcours Educatif de Santé



Samedi, vers 11h55, en sortant de chez le médecin, Maxime dit à sa mère :

Et si on allait au Mc Do pour manger à midi ?

Sa mère lui répond d'un ton inquiet :

- ça va pas ! T'as pas entendu le docteur ? Ton IMC (Indice de Masse Corporelle) est trop élevé, alors on ira moins souvent au Mc Do ! Et puis cet aprem : football obligatoire au lieu de rester devant ta console !

Maxime ne comprend pas : **pourquoi sa mère est-elle inquiète de l'emmener au Mc Do et puis, c'est quoi l'IMC d'abord ?**

Consignes

I. Travail en classe

Réponds aux questions suivantes à l'aide des étiquettes d'aliments et des documents fournis.

1. A l'aide de l'étiquette, retrouve la quantité (pour 100g de produit)
 - a. En protéines
 - b. En glucides
 - c. En matières grasses
 - d. La valeur énergétique
2. Compare ces valeurs à celle de ton/ta camarade. Sont-elles identiques ?
3. A l'aide du document 1, retrouve la valeur d'IMC de Maxime.
4. A l'aide du document 2, explique ce qu'est l'IMC.
5. A l'aide des documents 1 et 2, donne la corpulence de Maxime.
6. A l'aide du document 3, déduis si un menu Mc Do est un repas équilibré. Justifie ta réponse à l'aide du texte.
7. A l'aide du document 4, que faut-il faire pour ne pas grossir ?
8. A l'aide du document 4, retrouve la dépense énergétique par heure
 - a. pour la console
 - b. pour du football
9. A l'aide du document 4, donner deux risques liés à l'obésité.

II. Travail à la maison

Travail à rendre sur une feuille papier. Le travail doit être soigné et le plus précis possible.

Consigne : A l'aide de l'ensemble des réponses, rédige un texte expliquant

- le rôle des aliments,
- pourquoi la maman de Maxime est inquiète de l'emmener régulièrement au Mc Do

Activité 1 : Les aliments, une source d'énergie - DOCUMENTS

Maxime, élève de 5ème

Age : 12 ans

Taille : 1,50m

Masse : 65 kg



$$\begin{aligned}\text{IMC de Maxime} &= \text{masse} \div (\text{taille} \times \text{taille}) \\ &= 65 \div (1.5 \times 1.5) \\ &= 28.9\end{aligned}$$

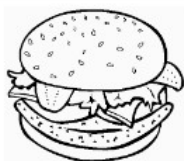
Doc. 1 : des informations sur Maxime

L'IMC est un chiffre qui permet de savoir si on est en surpoids. Il dépend de sa taille et de sa masse.

moins de 16,5	Dénutrition
16,5 à 18,5	Maigreur
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité

Doc. 2 : tableau de la corpulence (maigre, normal ou trop gros) en fonction de l'IMC

- un gros hamburger
- une grande frite
- un grand coca
- un crumble en dessert



Soit **5830 kilojoules consommés** durant son repas.

Remarque : Parmi les 4 repas de la journée (petit déjeuner, midi, goûter et dîner) celui du midi doit normalement apporter en moyenne 2900 kilojoules s'il est équilibré.

Doc. 3 : les apports énergétiques du repas de Maxime au Mc Do

Pour ne pas grossir, il faut que les **apports** énergétiques des repas ne soient pas plus élevés que les **dépenses**. Sinon l'énergie supplémentaire devient de la graisse.

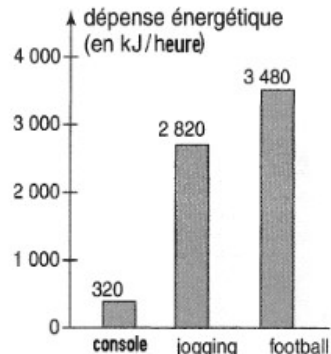
Dépenses moyennes en fonction de l'âge :

10-12 ans : 10 800 kilojoules/ jour

13-15 ans : 12 100 kilojoules/jour

16-19 ans : 12 800 kilojoules/ jour

Dépenses en fonction de l'activité physique :



Doc 5 Dépenses énergétiques moyennes d'un garçon en fonction de l'âge et de l'activité physique

L'obésité, ce n'est pas uniquement une question esthétique. Les risques de mortalité sont importants car cet excès de poids augmente fortement les risques de développer certaines maladies :

- une accumulation de sucre dans le sang (= diabète).
- des maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.
- des problèmes respiratoires.
- des problèmes rhumatologiques au niveau des articulations

Doc 4 Les risques pour la santé liés à l'obésité

Lexique :

- IMC : Indice de masse corporelle

- KJ/ Kcal : Kilojoules ou Kilocalories : unité de mesure de l'énergie produite par un aliment