

**ÉNONCÉ**

1°. Recopier et compléter le tableau 2 en donnant les exemples d'aliments à partir des informations données dans le tableau 1 ci-dessous. Ensuite, souligner en **bleu les aliments d'origine animale** et **en vert, ceux d'origine végétale**.


<u>Quelques aliments que l'on peut trouver dans les repas :</u>	<u>Ils ont été obtenus ainsi :</u>
 <ul style="list-style-type: none"> -Salade de tomates. -Une banane. -Frites. -Bol de thé. -Yaourt. -Un verre de lait. -Un beefsteack. -Du camembert. -De la choucroute (que les légumes). -De la confiture d'abricot. -Une pomme. -Du pain. 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate cueillie sur le plant ! (avec huile, vinaigre). Cueillie sur le bananier ! Pomme de terre coupée et cuite. Feuilles de thé coupées sur l'arbuste et desséchées. Du lait modifié par des organismes microscopiques (bactéries). On traie la vache ! Un muscle de boeuf cuit. Du lait modifié par des bactéries puis par des moisissures. Du chou transformé par des bactéries. Des abricots cuits et sucrés. Cueillie sur le pommier. A partir de la farine (de blé) et transformée par des levures (champignons microscopiques).

Tableau 1

Catégories :	Exemples d'aliments :
Aliments mangés sans préparation particulière	
Aliments mangés après transformation par des organismes microscopiques	
Aliments mangés après l'avoir cuisiné	

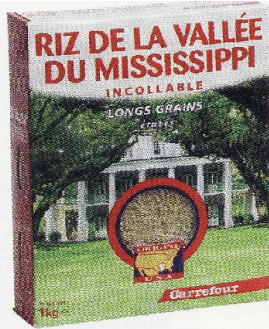
Tableau 2

Exercice 2 :

Sur la majorité des emballages, un tableau indique la quantité d'énergie fournie par cet aliment ou cette boisson. C'est la valeur énergétique de l'aliment exprimée en **kJ** ou en **kcal**.



Valeurs nutritionnelles Moyennes	Pour 100 g (% AJR *)	Pour 30 g (% AJR *)
Energie	419 kcal 1767 kJ	126 kcal 524 kJ
Protéines	6,4 g	1,9 g
Glucides dont sucres	76,9 g 37,3 g	23,1 g 11,1 g
Lipides dont saturés	9,5 g 3,9 g	2,8 g 1,3 g



Ingrédient		
Riz.		
Valeurs énergétiques et nutritionnelles		
Valeur énergétique moyenne pour 100 g 1519 kJ soit 358 kcal		
100 g de riz contiennent en moyenne		
Protéines	Glucides	Lipides
8,5 g	78 g	1,3 g



Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g :	
Valeur énergétique	64 kcal (270 kJ)
Protéines	5,6 g
Glucides	9,0 g
Lipides	0,6 g

Coca-Cola	
SE BOIT TRÈS FRAIS	
BOISSON RAFFRAÎCHISSANTE AUX EXTRAITS VÉGÉTAUX.	
INGRÉDIENTS : eau gazéifiée, sucre, colorant : caramel (E 150d), acidifiant : E 338, extraits végétaux, caféine.	
INFORMATION NUTRITIONNELLE POUR 100 ml :	
VALEUR ÉNERGÉTIQUE :	180 kJ / 42 kcal
PROTÉINES :	0 g
GLUCIDES :	10,6 g
LIPIDES :	0 g



Énergie fournie par une canette : 180 kJ x 3,3 L

594 kJ



Énergie fournie par une bouteille : 180 kJ x 1,5 L

2 700 kJ

1. Enumérer les 4 aliments présentés par leurs emballages
2. Citer l'aliment le plus énergétique ; donner sa valeur énergétique (ne pas oublier l'unité)
3. Nos différents aliments sont composés d'aliments simples ; Citer les 3 types d'aliments simples qu'ils contiennent.

Exercice 3 :

Le document ci-dessous présente trois étiquettes de produits alimentaires

« Lait demi-écrémé »		« Pâtes »				« Yaourt »	
Valeur énergétique moyenne pour 100 ml		Valeur énergétique moyenne pour 100 g				Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
192 kJ soit 46 kcal		1494 kJ - 352 kcal				Valeur énergétique	275 kJ 66 kcal
Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml		Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g				Protéines	3,7 g
Protéines	3,2 g	Protéines	12 g	Glucides	72 g	Lipides	5 g
Glucides	4,7 g	Lipides	1,8 g			Calcium	128 mg
Lipides	1,5 g						
Calcium	120 mg						

Ces trois photographies d'étiquettes donnent les apports énergétiques (énergétique : ce qui donne de l'énergie, d'unité le kiloJoule, noté kJ) ainsi que les apports nutritionnels (ceux qui nourrissent) : protéines, glucides, lipides, calcium ...de certains éléments, dans 100 g ou 100 ml de trois aliments courants: le lait demi-écrémé, les pâtes et le yaourt.

A partir de la photographie rassemblant ces trois étiquettes :

- 1- Ecrire le nom de l'aliment qui apporte 275 kJ pour 100 g consommés.
- 2- Ecrire le nom de l'aliment qui possède le plus grand apport énergétique pour 100 g consommés
- 3- Classer les 3 aliments suivant leurs apports énergétiques croissants pour 100 ml ou 100 g consommés.
- 4- Ecrire le nom de l'élément nutritionnel qui représente 72 g dans 100 g de pâtes
- 5- Ecrire le nom de l'élément nutritionnel dont la valeur est donnée en mg.
- 6- Recopier le nom de l'aliment dont l'étiquette n'indique pas la valeur en calcium .
- 7- Recopier la quantité de protéines que contient 100 ml de lait demi-écrémé.