



Ta copie sera appréciée suivant les critères ci-après :

<u>Critères minimaux</u> (18 points)	<u>Critères de perfectionnement</u> (02 points)
✓ Pertinence de la démarche et du contenu ; ✓ Cohérence de la production	✓ Présentation matérielle de la production ; ✓ Originalité de la production

Partie I : Restitution organisée de connaissances (06 points).

Associe chaque mot ou expression de la liste 1 à une affirmation de la liste 2 en construisant des phrases justes et cohérentes relatives à l'alimentation.

Exemple : Un *aliment* est *tout produit, toute préparation et toute substance alimentaire dont l'Homme a besoin pour satisfaire les besoins nutritionnels de son organisme* ;

- Liste 1 : mots ou expressions**
- viande ;
 - valeur nutritive ;
 - aliment ;
 - féculents et corps gras ;
 - lipide ;
 - sel de cuisine.

- Liste 2 : affirmations**
- tout produit, toute préparation et toute substance alimentaire dont l'Homme a besoin pour satisfaire les besoins nutritionnels de son organisme ;
 - assure la croissance et la réparation de l'organisme ;
 - exemples d'aliments apportant essentiellement l'énergie à l'organisme ;
 - composition dominante en substance nutritive d'un aliment...
 - substance alimentaire qui laisse une tâche translucide sur le papier blanc séché au soleil
 - substance alimentaire donnant un précipité blanc qui noircit à la lumière avec le test au nitrate d'argent.

Partie II : Résolution de problème par exploitation de documents fournis (12 points).

Une alimentation équilibrée est très importante pour le bon fonctionnement de notre organisme et notre croissance. WAKE et TRINO qui venaient à peine de manger se demandent s'ils ont eu un repas équilibré. Vous allez vous appuyer sur les documents 1 et 2 qui vous sont fournis à leur sujet pour répondre à leur préoccupation.

Document 1 : tableau montrant la composition en substances nutritives des repas de TRINO et WAKE.

Aliments simples	Glucides	Protides	Lipides	Vitamines	Sels minéraux	Eau
Individus						
Composition du repas de TRINO	150 grammes	24 grammes	30 grammes	A, B,D	Mg, Ca, P	1000 grammes
Composition du repas de WAKE	450 grammes	95 grammes	50 grammes	A, B, C, D	Ca, Mg, K, Na, Cl	2000 grammes

Document 2 : Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

Un repas est équilibré pour quelqu'un que si ce repas contient les six substances nutritives en quantité suffisante pour cette personne. En fonction de notre âge, de notre sexe et de notre activité, nous avons des besoins en substances nutritives différentes. Le tableau ci-dessous présente les quantités en substances nutritives dont a besoin l'organisme de WAKE et l'organisme de TRINO a chaque repas.

Groupes d'aliments considérés	Quantités normales qui respectent une alimentation équilibrée chez WAKE et TRINO.	
	WAKE	TRINO
Glucides	150 grammes	200 grammes
Protides	60 grammes	95 grammes
lipides	30 grammes	50 grammes

Consigne : Exploite les documents fournis pour déterminer si les repas des deux amis sont équilibrés ou non. Pour cela :

- Cite les substances nutritives contenus dans le repas de chacun de TRINO et de WAKE
- Compare les quantités de glucide, de protide et de lipide contenu dans le repas de TRINO à celle dont a besoin son corps
- Compare les quantités de glucide, de protide et de lipide contenu dans le repas de WAKE à celle dont a besoin son corps
- Dis enfin à partir des informations que tu as précédemment collectés, qui de WAKE et TRINO a eu un repas équilibré.