

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.

Liste 1 : mots ou expression

-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 permet d'apporter au corps régulièrement et **en quantité suffisante** les éléments essentiels nécessaires à son fonctionnement. Cependant, chaque individu a des habitudes alimentaires différentes. A partir des documents fournis, explique aux deux amis X et Y s'ils ont une alimentation équilibrée.

Document 1 : tableau montrant les aliments simples ingérés par les deux amis

Aliments simples	Glucides en (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Vitamines	Sels minéraux	Eau (g)
Individus						
Ami X	150	24	30	A, B,D	Mg, Ca, P	1000
Ami Y	450	95	50	A, B, C, D	Ca, Mg, K, Na, Cl	2000

Document 2 : équilibrer son alimentation.

Une alimentation équilibrée doit comporter les six groupes de substances nutritives essentielles mais aussi en quantité normale. Un nutritionniste français, a élaboré une règle afin d'équilibrer son alimentation. Cette règle nous a permis d'avoir dans ce tableau des quantités normales de groupes d'aliments pour les deux amis :

Groupes d'aliments considérés	Quantités normales qui respectent une alimentation équilibrée chez deux individus.	
	Individu de même âge que X	Individu de même âge que Y
Glucides	150	200
Protides	60	95
lipides	30	50

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

- justifie à partir du document 1 que les repas des deux amis contiennent tous les groupes d'aliments.
- compare les quantités de glucides des repas de chacun des deux amis aux quantités normales du document2 ;
- compare les quantités de protides des repas de chacun des deux amis aux quantités normales du document 2 ;
- tire une conclusion des comparaisons précédentes pour dire si les deux repas sont équilibrés ou non ;
- Donne un conseil pour équilibrer son alimentation.