



## Je m'interroge

J'adore les céréales le matin, dommage de n'avoir le droit d'en manger que de temps en temps car ce n'est pas excellent pour la santé.

C'est étrange, moi, on m'encourage à en manger chaque matin car c'est excellent pour moi !



Pour vivre, nous avons besoin d'eau et de nous nourrir d'aliments d'origine animale ou végétale. Et toi, sais-tu ce que nos aliments contiennent ?



## Je cherche, je réalise

Les aliments fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement et au renouvellement de l'organisme. On mesure la quantité d'énergie présente dans un aliment en kilojoule (kJ) ou kilocalorie (Kcal).



Sur une étiquette on retrouve les principaux constituants d'un aliment : des **matières grasses**, des **glucides**, des **protéines**, des **fibres**, des vitamines, du sel.

ANALYSE NUTRITIONNELLE MOYENNE	Pour 100 g	Portion de 40 g + 125 ml de lait écrémé
Énergie	1500 kJ 356 kcal	844 kJ 200 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	6,2 g 1 g	4,4 g 1,6 g
Glucides dont sucres	58,4 g 14,7 g	29 g 11,6 g
Fibres alimentaires	9,9 g	4 g
Protéines	11,7 g	8,8 g
Sel	0,10 g	0,175 g

Contient des sucres naturellement présents.

### doc 1 La composition des céréales en paquet

Dans les **glucides**, on regroupe :

- Les **sucres lents** qui apportent de l'énergie pendant plusieurs heures.
- Les **sucres rapides** (ou simples) qui apportent de l'énergie très rapidement. C'est un constituant qu'il faut limiter et ne pas trop consommer. Ils sont précisés sur l'analyse nutritionnelle à : « dont sucres ».

Composition en glucides pour 100 g de céréales du matin

	Glucides	dont sucres (rapides)	Je déduis les sucres lents
Muesli fruits secs sans sucres ajoutés	59	15	44
Céréales au chocolat	66	30	36

### doc 2 Distinguer le sucre du sucre

3)

Je garde une trace écrite de mes recherches



Réalise un tableau pour comparer la quantité de sucres lents et rapides, présents dans deux aliments.

- Choisis deux aliments.
- Cherche la quantité de glucides et de sucres (sucres rapides).
- Construis un tableau présentant la composition en glucide de chaque aliment (tu peux t'aider du modèle à gauche pour trouver la quantité de sucres lents).

1) Trouve le composant le plus important dans une boîte de céréales (**doc. 1** et **2**). Pourquoi les céréales en chocolat sont moins bonnes pour la santé que celles de Clara ?

2) A partir du document 1, cite les 4 principaux constituants des aliments.