

Visionner la vidéo sur le petit déjeuner : <http://dai.ly/xa76eu>

⇒ Pourquoi le petit déjeuner est il important ?

.....

⇒ Citer les aliments qui devraient le composer :

.....

⇒ Quelles peuvent être les conséquences d'une absence de petit déjeuner ?

.....

.....

ACTIVITE 1 LES BESOINS ALIMENTAIRES DE NOTRE CORPS

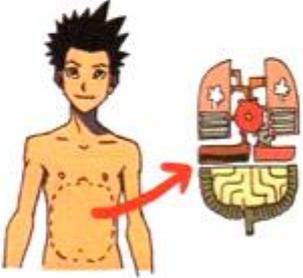
On donne le document A

DOC A Des besoins alimentaires qualitatifs et quantitatifs

- **La ration alimentaire**

C'est la quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24 heures pour satisfaire les besoins de l'organisme.

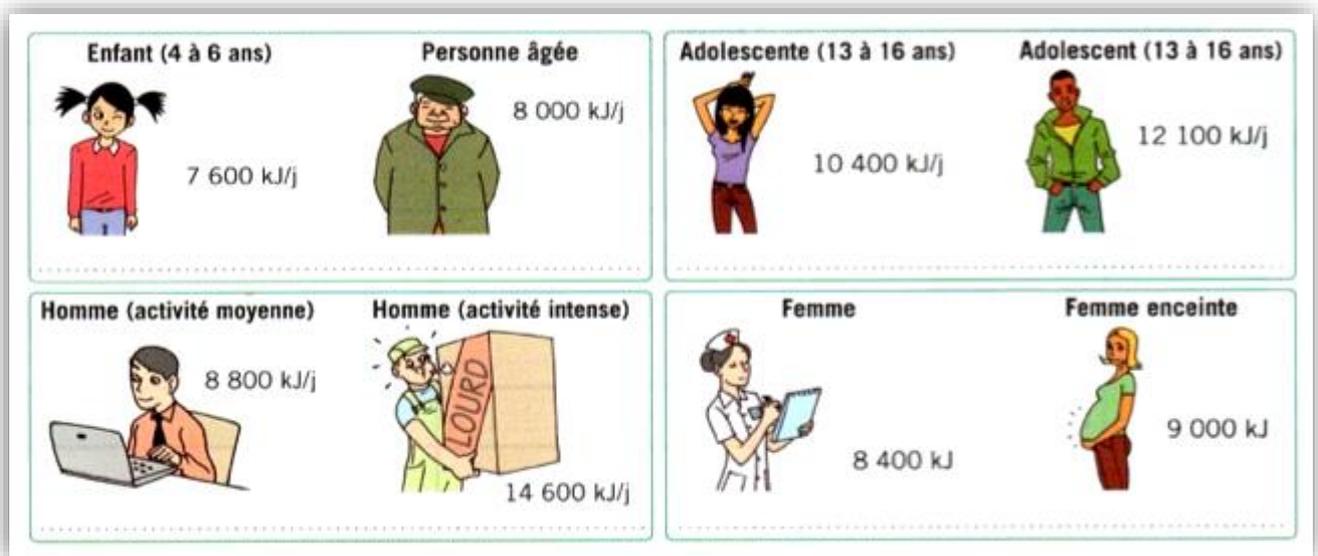
- **Les constituants alimentaires liés aux besoins de l'organisme**

Les besoins de l'organisme	Énergétiques			Constructeurs (croissance, entretien)	Fonctionnels
	Énergie musculaire 	Énergie calorifique 	En cas de besoin		
Les constituants alimentaires	Glucides 17 kJ/g	Lipides 38 kJ/g	Protides 17 kJ/g	Protides calcium	Eau, vitamines, sels minéraux, fibres

On demande :

- 1- **Citer** les 3 besoins de notre corps :
- 2- **Citer** le constituant alimentaires qui apportent de l'énergie nécessaire à l'effort physique :
- 3- **Citer** les constituants alimentaires nécessaires pour nous aider à grandir au cours de la croissance :
- 4- **Citer** le constituant alimentaire qui nous permet de maintenir notre corps à 37°C :
- 5- **Citer un exemple de constituant** qui m'aide à lutter contre les infections microbiennes :

On donne



1- **Indiquer** les besoins énergétiques de chaque personne :

Zoé, 15 ans , lycéenne en CAP.	
Paul, 15 ans , lycéen en CAP	
Jean, maçon dans une entreprise du bâtiment	
Sophie, Secrétaire médicale	
Edouard, 75 ANS	
Mathilde , en congés maternité	

1-2 **En déduire** les facteurs qui font varier les besoins d'une personne à une autre :

.....

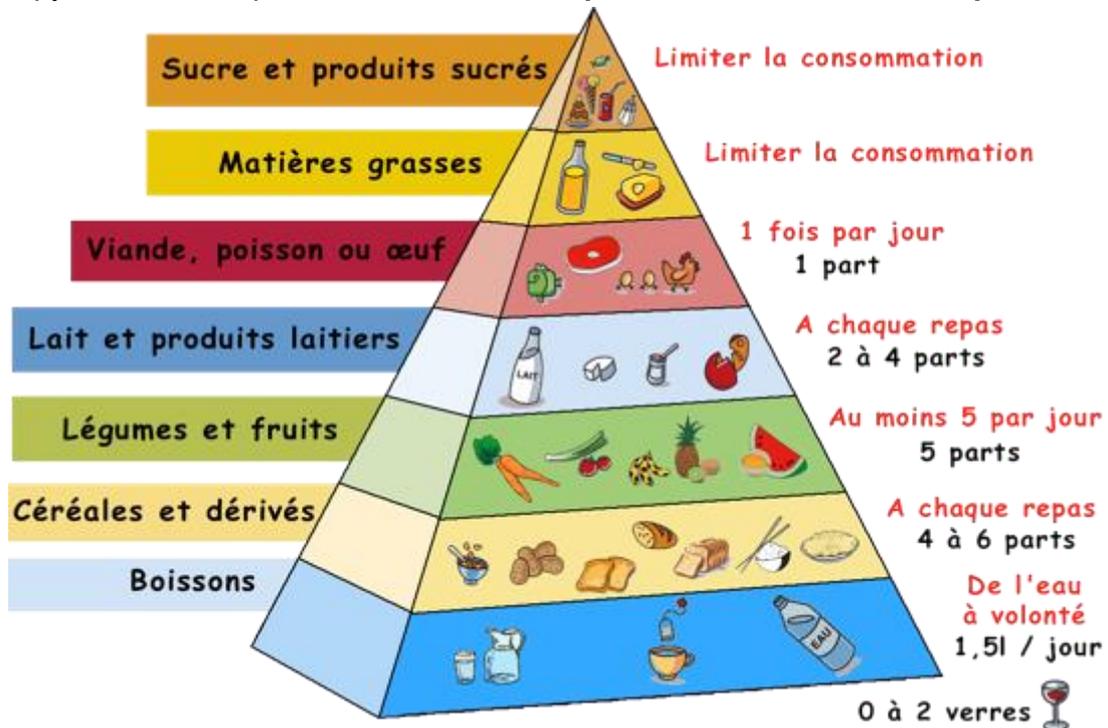
2-Zoé, 15 ans, en CAP, fait sa PFMP, le midi elle mange un sandwich car elle n'a pas le temps de rentrer chez elle ; voici un exemple de ses journées alimentaires (dans le tableau ci-dessous)

2-1 **Cocher** le ou les groupes auxquels appartient chaque aliment consommé par Zoé.

2-2 **Calculer** pour chaque groupe d'aliments le nombre de fois où le groupe est présent

Journée alimentaire de Zoé	Petit-déjeuner	Grignotage dans la matinée	Déjeuner	Goûter	Dîner	Nombre de fois où le groupe est présent
Groupes d'aliments		1 tablette de chocolat	Sandwich (beurre saucisson), coca	2 crêpes au chocolat, soda	Pizza aux anchois, éclair au café	
Produits laitiers					
Viande Poisson Œuf					
Fruits Légumes					
Céréales Féculents					
Corps gras					
Produits sucrés					
Boissons					

3-A l'aide de la pyramide de l'équilibre alimentaire **indiquer les erreurs commises par Zoé :**



.....

.....

.....

ACTIVITE 3 LES ERREURS ALIMENTAIRES ET LEURS CONSEQUENCES

On donne



On demande de calculer l'IMC de Zoé et de reporter le résultat dans la bonne case du tableau ci-dessous :

	Poids  kg	Taille  m	Indice de masse corporelle			
			18	25	30	
			Maigreur	IMC Normal	Surpoids	Obésité
Alex	69 kg	1,70 m		23,87		
Zoé	75 kg	1,68 m				

On donne le document D page suivante :

On demande :

1- **Surligner en rose** les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé
en jaune les conséquences pour l'entreprise.

2- **Citer trois contraintes** liées à l'activité professionnelle qui ont une incidence sur l'équilibre alimentaire :

⇒

⇒

⇒

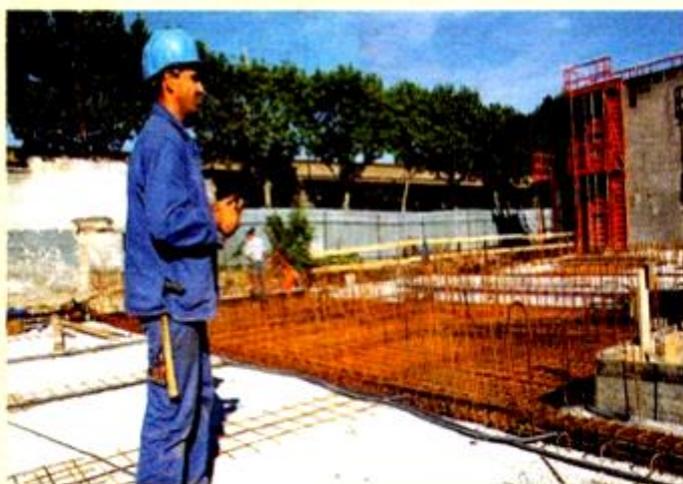
DOC D Des témoignages de salariés



Depuis huit mois, je fais les 3x8. Quand je suis de l'équipe du matin (5 h-13 h), je ne prends pas de petit-déjeuner car je n'ai pas faim ; et dans la matinée je bois du café pour tenir le coup. En quittant mon travail, je déjeune rapidement à la pizzeria située face à l'entreprise, avant de faire les 40 km pour rentrer chez moi.

Quand je suis de l'équipe de l'après-midi (13 h-21 h), j'emporte un sandwich à consommer sur place pendant ma pause-déjeuner de 30 minutes ; et quand je suis de l'équipe de nuit (21 h-5 h) je prévois la veille un plat à réchauffer au micro-ondes et je complète avec des barres chocolatées si j'ai encore faim. Mais j'ai pris du poids et j'ai souvent des problèmes digestifs.

Le médecin m'a mis en garde contre les risques tels que le diabète ou l'hypertension liés à mon mode d'alimentation.



Depuis dix ans, je travaille dans le BTP où je fais la journée continue (8 h-16 h). Je prends mes repas sur place pendant la pause-déjeuner de 30 minutes. Je suis sur les chantiers, donc je mange souvent un sandwich. Je compense par un dîner plus copieux.

À la dernière visite périodique, suite à une prise de sang, le médecin du travail a constaté un taux de cholestérol élevé. Il m'a conseillé de changer mes habitudes alimentaires.

Autres conséquences d'une alimentation déséquilibrée au travail...



Accident du travail



Baisse de la productivité (moins rapide, moins efficace)



Problèmes de concentration, d'attention et de compréhension

• Les besoins alimentaires de l'organisme

Ils sont triples :

- **assurer la construction** et l'entretien des cellules ;
- **fournir l'énergie** nécessaire aux activités de l'organisme (travail musculaire, résistance au froid...);
- **permettre le bon fonctionnement** des cellules.

Ils varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de l'état physiologique (femme enceinte ou allaitante).

• L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire exige une **répartition de l'alimentation entre les repas de la journée**. Le petit-déjeuner doit apporter 25 % de l'apport alimentaire quotidien, le déjeuner 30 %, le goûter 15 % et le dîner 30 %. Il faut apporter au cours des trois ou quatre repas de la journée tous les constituants alimentaires contenus dans les **six groupes d'aliments**. L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas mais sur plusieurs repas, voire sur plusieurs jours et s'adapte à l'activité professionnelle.

• Les erreurs alimentaires et leurs conséquences

Les erreurs alimentaires peuvent avoir des conséquences :

- sur la santé : **surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires** (hypertension), **troubles digestifs** ;
- sur les activités professionnelles : accidents du travail, baisse de la productivité et de la qualité du travail.

• Des solutions pour favoriser une bonne hygiène alimentaire

- Des **mesures collectives** : mettre à disposition des salariés un robinet d'eau potable (fraîche et chaude), aménager un local de restauration dans l'entreprise avec une installation permettant de réchauffer les plats et de réfrigérer des aliments...
- Des **attitudes personnelles** : consommer des fruits et légumes, réduire la consommation de féculents, de produits gras ou sucrés, éviter le grignotage entre les repas.

