

Animation science salle 22. 13h45 à 14h45 en demi groupe. 14 et 21 mars 2023

1) Rappels sur les groupes d'aliments, tels qu'ils ont déjà été étudiés en cours : santé, bâtisseurs, énergétiques (jeu avec des vignettes à classer dans ces groupes) → fait

2) Comment bien répartir nos aliments à chaque repas ?

→ Présentation du [logiciel](#), notion de besoin énergétique → fait

→ Étude d'un cas :

Exemple : Odile élève de CM2

Taille : 1m 59

Poids : 41 kg

Age : 10 ans

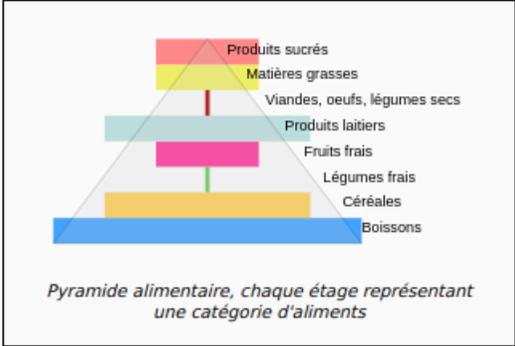
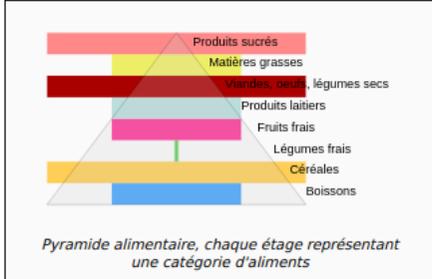
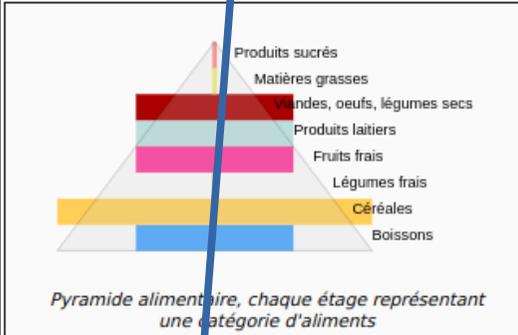
Selon ce profil elle a besoin de 8 027 kJ.



→ On partira du principe qu'un enfant peut avoir 4 prises alimentaires par jour, et que le petit déjeuner doit couvrir en 20 et 25 % de ses besoins énergétiques. Pour notre exemple ce sera entre 1605 kJ et 2006 kJ (on arrondira à 1600kJ et 2000kJ)

→ L'avantage de ce logiciel est qu'il nous montrera si la répartition des groupes d'aliments correspond à celle de la pyramide alimentaire classique dont tu as parlé avec eux. → On a parlé des besoins en énergie, qui vont dépendre de nos activités physiques de la journée. Au collège (ou toi en cours), on peut noter que cela varie aussi selon le poids, la taille, l'âge, le sexe.

Je leur ferai en démo, la saisie et l'analyse du premier petit déj. Ensuite ils feront la saisie pour « the english breakfast », puis ils chercheront un petit déjeuner le plus équilibré possible en modifiant le premier. → tous n'ont pas eu le temps de faire cette troisième partie. Sinon, ils ont tous bien pris en main le logiciel Equi AL : <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equilal/>

Les repas	Son petit déjeuner classique	English breakfast	Ta recherche
Les aliments	<ul style="list-style-type: none"> - Un bol de chocolat au lait - un verre de Jus de fruits frais - des corn flakes (une portion) - Une portion de pain - une noisette de beurre 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de bacon - 2 tranches de pain de mie - 1 verre de jus de fruits frais - Une noisette de beurre - 2 cuillère à café de confiture 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 portions de pain - 1 pomme - un verre d'eau - 1 œuf - 1 yaourt nature
L'énergie apportée	2205 kJ	1782 kJ	1756 kJ
La répartition des aliments	 <p><i>Pyramide alimentaire, chaque étage représentant une catégorie d'aliments</i></p>	 <p><i>Pyramide alimentaire, chaque étage représentant une catégorie d'aliments</i></p>	 <p><i>Pyramide alimentaire, chaque étage représentant une catégorie d'aliments</i></p> <div data-bbox="1346 997 1758 1161" style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>Ici je propose un exemple. Eux ont essayé de créer un petit déj équilibré pour Odile</p> </div>

En conclusion, on relèvera que pour manger équilibré il faut une certaine quantité d'énergie (adaptée à chaque personne et à ses activités journalières), mais aussi bien varier ses aliments et leur quantités (voir la pyramide). → fais rapidement à l'oral. On a un peu manqué de temps.