

Informations nutritionnelles	Lire un tableau	Compléter le tableau

Pour fonctionner, l'organisme a besoin d'énergie (unité kilojoules ou kilocalories). Elle est apportée par les aliments que nous consommons. Les aliments nous apportent aussi des éléments appelés nutriments.

Question : Que retrouve-t-on dans nos aliments de tous les jours ?

Document 1 On retrouve essentiellement 3 types de nutriments.

Protéines	Lipides (acides gras)	Glucides (sucres)
Éléments qui jouent un rôle essentiel dans la constitution et le fonctionnement de notre corps.	Également nommés matières grasses, animales et végétales, ils constituent la réserve d'énergie de l'organisme	Également nommés sucres, ils constituent la principale source d'énergie du corps

Document 2

Les emballages alimentaires doivent faire apparaître un tableau dans lequel on peut lire la quantité de certains nutriments ainsi que l'énergie qu'ils fournissent.

Valeur nutritionnelle moyenne	100g	21,25g
Energie	990 kJ / 239 kcal	211 kJ / 51 kcal
Matières grasses	18,5 g	3,9 g
dont acides gras saturés	12,5 g	2,7 g
Glucides	6,5 g	1,4 g
Protéines	11,5 g	2,4 g
Sel	1,8 g	0,38 g
Calcium	76%*	16%*

Figure 1: Fromage "la vache qui rit"

Valeurs moyennes	POUR 100 g de pâtes crues
Energie	1537 kJ - 363 kcal
Matières grasses	4,6 g
dont Saturées	1,2 g
Glucides	64 g
dont Sucres	3 g
Fibres	3 g
Protéines	15 g
Sel	0,1 g

Figure 4: Pâtes fraîches d'Alsace

Données nutritionnelles pour 100 gr

- o Valeur énergétique 2170Kj / 570Kcal
- o Glucides : 58g
- o Lipides : 27g
- o Protéines : 11g

Figure 2: Chips "Curly"

Valeur nutritionnelle moyenne	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% GDA*1/ biscuit
Valeur énergétique	460 kcal / 1935 KJ	58 kcal / 240 KJ	3%
Protéines	6,5 g	0,81 g	2%
Glucides	68 g	8,5 g	3%
dont sucres	28 g	3,5 g	4%
dont féculents	40 g	5,0 g	
Lipides	18 g	2,3 g	3%
dont acides gras saturés	8,8 g	1,1 g	6%
Fibres	4,5 g	0,56 g	2%
Sodium	0,210 g	0,026 g	1%

Figure 3: Biscuit Lu Prince

Consignes :

1. Doc 1; quels sont les nutriments apportés par les aliments ?
2. Doc 2 Complète le tableau ci-dessous en t'aidant des différentes étiquettes.

	Protéines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)	Valeur énergétique (en KJ) pour 100g
Chips				
Biscuit				
Fromage				
Blanc de poulet				
Pâte				

Valeurs moyennes / Gemiddelde waarden	Pour / Per 100 g	Par tranche / Per sneede 40 g	% GDA
Énergie / Energie	401 kJ (95 kcal)	160 kJ (38 kcal)	
Matières grasses / Vetten	<0,5 g	<0,5 g	
Dont acides gras saturés / Waarvan verzadigde vetzuren	0,2 g	<0,1 g	
Glucides / Koolhydraten	1,9 g	0,8 g	
Dont sucres / Waarvan suikers	0,7 g	<0,5 g	
Fibres alimentaires / Vezels	0,5 g	<0,5 g	
Protéines / Eiwitten	20,8 g	8,3 g	16%
Sel / Zout	1,3 g	0,52 g	3%

Figure 5: blanc de poulet

Document 2 suite