

Informations nutritionnelles	Lire un tableau	Compléter le tableau

CORRECTION ACTIVITE ETUDE DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

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

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 nos cellules	Matières grasses animales et végétales, ces molécules constituent la réserve d'énergie de l'organisme	Éléments qui constituent la principale source d'énergie du corps

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

1. Les nutriments apportés par les aliments sont les glucides, les protéines et les lipides.

2. Dans 100g de ces aliments on trouve :

	Protéines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)	Valeur énergétique (en KJ) pour 100g
Chips	11	58	27	2170
Biscuit	6.5	68	18	1935
Fromage	11.5	6.5	18.5	990
Blanc de poulet	20.8	1.9	0.5	401
Pâte	15	64	4.6	1537

Bilan : Les aliments apportent de l'énergie (kilocalories ou kilojoules) à l'organisme, certains aliments apportent plus d'énergie que d'autres.

Les aliments apportent des nutriments en quantité variable :

- Glucides (sucres)
- Lipides (graisses)
- Protéines
- Vitamines, minéraux (exemple calcium), eau