

Les compétences travaillées	Niveau 1 : MI	Niveau 2 : MF	Niveau 3 : MS	Niveau 4 : TBM
Extraire l'information utile (D4)	Aucune information ou peu d'informations sont extraites Ou Beaucoup sont extraites mais beaucoup sont fausses.	Moins de la moitié sont extraites mais sont justes.	La majorité des informations sont extraites Mais Quelques-unes sont fausses.	Les informations sont toutes extraites et sont justes Ou Une fausse.

Situation de départ :

Eusébio doit faire attention à son alimentation. Il mange n'importe quoi et ne connaît pas la composition de ces aliments.

Pb : Quel est la composition et le rôle de nos aliments ?

Consignes :

- Recherche** la composition et le rôle de chacun des sept groupes d'aliments. **Complète** le tableau suivant à l'aide du document fourni.

Groupes d'aliments	Eléments essentiels présents dans les aliments d'un groupe <i>Les glucides (amidon ou sucre) ? les protéines (ou protides) ? les lipides (ou matières grasses) ? les sels minéraux(calcium) ? les vitamines ?</i>	Aliments utilisés pour : - Construire ton corps ? - Faire fonctionner ton corps ?
Produits sucrés		
Matières grasses		
Viande, poisson, œuf		
Laits et produits laitiers		
Légumes et fruits		
Céréales et dérivés		
Boissons		

- A l'aide des informations présentes sur l'emballage des aliments distribués, **complète** le tableau suivant :

	Nom de l'aliment	Groupe d'aliments correspondants	Composition pour 100g ou 100mL		
			Glucides	Lipides	Protéines
1					
2					
3					
4					



Doc. 1 Trois catégories d'aliments et les recommandations nutritionnelles.