

NIVEAU 6ème

(Voir activité 01 - 6ème)

La nourriture est une source d'énergie et de matière pour notre corps.

La nourriture consommée doit contenir :

- De la matière nécessaire pour produire de l'énergie comme les glucides (sucres), les lipides (matières grasses).
- De la matière pour construire et faire fonctionner notre corps comme les protéines, les vitamines et les sels minéraux.

Il existe **sept** catégories d'aliments : Viandes, poissons, œufs ; légumes et fruits, matières grasses, lait et produits laitiers, produits sucrés ; céréales et dérivés et enfin boissons.

(Voir activité 02 - 6ème)

Les repas doivent comporter un aliment de chaque groupe sauf pour les produits sucrés et les matières grasses. Ce sont alors des repas équilibrés.

Les apports énergétiques par les repas doivent cependant être égaux aux dépenses énergétiques par l'activité physique. C'est l'équilibre énergétique.

(Voir activité 03 - 6ème)

La majorité des aliments que nous consommons provient d'un élevage (aliment d'origine animale), soit d'une culture (origine végétale). L'ensemble constitue l'agriculture.

Nous cherchons à améliorer nos pratiques agricoles pour répondre à nos besoins dans le respect de l'environnement et du bien-être animal.

(Voir activité 04 - 6ème)

Chaque société humaine à travers le monde a des spécificités dans son alimentation. Selon le climat du pays, les aliments de base sont différents : par exemple, au Sénégal, on cultive le mil, céréale adaptée au climat chaud ; au Japon, le climat chaud et humide permet la culture du riz. L'alimentation est aussi liée à des traditions souvent très anciennes : la culture du maïs au Mexique date de plusieurs millénaires. La géographie joue aussi un rôle : les pays-îles (Japon) ont une alimentation riche en poisson. Parfois, le pays ne peut pas produire suffisamment pour sa population et doit recourir à l'importation; c'est le cas de l'Arabie Saoudite.

**Ressources diverses tous niveaux**

<http://tice.svt.free.fr/spip.php?rubrique390>