

Continuité pédagogique – Energie

Fiche élève

Cycles 3 & 4

Alimentation et apports énergétiques

Pour cette séance, tu vas devoir te procurer des étiquettes alimentaires. Tu en trouveras sur la plupart des emballages des aliments.

Introduction

Au cours de tes différentes activités (au repos, en faisant du sport, en marchant dans la rue), tu t'es sûrement rendu compte qu'en fonction de l'effort que tu fournis, tu dépenses plus ou moins d'énergie.

Question

Peux-tu répondre à cette question :

Quelle source d'énergie utilises-tu pour mener des activités physiques comme sauter, rester debout ? Autrement dit, qu'est-ce qui te fournit de l'énergie pour mener ces activités ?

Activité : lire des étiquettes alimentaires

Récupère chez toi des étiquettes alimentaires ou des informations sur les aliments conditionnés (pâtes, gâteaux, conserves, compotes, yaourts...).

Lis attentivement ces étiquettes. Peux-tu repérer l'information qui indique l'unité concernant l'énergie contenue dans les aliments ?

Analyse maintenant les étiquettes et avec quelques étiquettes, remplis le tableau ci-dessous de la même manière que les deux premiers exemples.

| Aliment | Kilojoules par portion | Kilojoules pour 100 g |
|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| Banane de taille moyenne | 378 kJ | 378 kJ |
| pain de mie | 375 kJ | 950 kJ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Conclusion

En quelle unité se mesure l'énergie chimique présente dans l'alimentation ?

Quel est le lien entre alimentation et corps humain ?