

## Corrigé et barème – Alimentation humaine : besoins et comportements favorables à la santé

Besoins de l'organisme et trajet des aliments ; groupes d'aliments et lecture d'une étiquette ; repas équilibré et repères de consommation ; comportements favorables à la santé ; origine, production et diversité des aliments.

Durée : 55 min – Sans document – Sur 20 points · SVT 6<sup>e</sup>

---

### Exercice 1 – Le trajet des aliments ★★

(4 pts)

- a) 1 bouche, 2 œsophage, 3 estomac, 4 intestin grêle, 5 gros intestin, 6 anus. (1)
- b) L'intestin grêle, case 4 : les nutriments traversent sa paroi et passent dans le sang. (1)
- c) Le sang transporte les nutriments jusqu'à tous les organes (muscles, os, cerveau...). (1)
- d) Elle est en pleine croissance (son corps fabrique de la matière) et elle a une activité physique importante (elle dépense beaucoup d'énergie). (1)

**Méthode** — Le trajet se récite dans l'ordre ; les besoins dépendent de l'âge (croissance), du sexe, de la taille, du poids et de l'activité physique.

### Exercice 2 – Lire l'étiquette d'une pâte à tartiner ★★

(4 pts)

- a) Le plus abondant : le sucre (cité en premier) ; le moins abondant : le sel (cité en dernier). Les ingrédients sont rangés par ordre décroissant de poids. (1)
- b) 55 g de sucres pour 100 g, donc 0,55 g pour 1 g :  $15 \times 0,55 = 8,25$  g de sucres. (1)
- c) On compare pour 100 g, pas les pots : 38 g pour B contre 55 g pour A. La pâte B est la moins sucrée. (1)
- d) Produits sucrés et matières grasses : à consommer rarement et en petite quantité. (1)

**Méthode** — On lit les ingrédients dans l'ordre et on compare toujours les valeurs pour 100 g.

### Exercice 3 – Équilibrer la journée d'Emma ★★★

(4 pts)

- a) Aucune : le jus d'orange ne compte pas comme une portion de fruit (très sucré, pauvre en fibres) et les frites sont un féculent. (1)
- b) 3 (jus d'orange, deux sodas) ; le repère est d'un verre au plus par jour après 11 ans : 2 de trop. (1)
- c) 2 (fromage râpé, yaourt) ; le repère est de 3 par jour : il en manque 1. (1)
- d) Par exemple : de l'eau au lieu des sodas ; un fruit entier au petit-déjeuner et au goûter, des légumes au déjeuner et au dîner ; un produit laitier au petit-déjeuner (lait, yaourt) ; du pain au lieu de la barre chocolatée. (1)

**Démarche** — Je compte les portions de chaque groupe sur la journée, je compare aux repères, puis je propose des remplacements précis.

### Exercice 4 – Les habitudes de Paul ★★

(4 pts)

- a) De 22 h 45 à minuit : 1 h 15 ; de minuit à 7 h : 7 h ; total 8 h 15. C'est moins que les 8 h 30 à 9 h 30 conseillées entre 12 et 17 ans. (1)
- b) Il fournit l'énergie de la matinée. Par exemple : pain complet, un yaourt ou un verre de lait, un fruit. (1)
- c) Ne pas rester assis plus de 2 heures de suite : faire une pause de 5 à 10 minutes en bougeant, et pratiquer une heure d'activité physique par jour en moyenne. (1)
- d) Se brosser aussi les dents le soir (2 fois par jour, 2 minutes, dentifrice fluoré) : cela protège des caries. (1)

**Méthode** — Je compare chaque habitude au repère chiffré, puis je propose un changement simple.

### Exercice 5 – D'où vient le repas de Yanis ? ★★

(4 pts)

- a) Animale : œufs. Végétale : pain, tomates, huile d'olive. Minérale : sel. (1)
- b) Bruts : œufs, tomates. Transformés : pain (fabriqué avec de la farine), huile d'olive (extraite des olives), chocolat. (1)
- c) Les œufs : l'élevage (poules). Les tomates : l'agriculture (cultures). (1)
- d) Le pain : blé cultivé dans la région, **local**. Le chocolat : cacao venu de Côte d'Ivoire, **importé**. Le cacao est cultivé dans les régions tropicales : il ne peut pas pousser en France métropolitaine. (1)

**Démarche** — Pour chaque aliment : origine, mode de production, brut ou transformé, local ou importé.

---

*Ce document est la propriété intellectuelle de Ben, professeur particulier (benprofparticulier.fr), protégée par le Code de la propriété intellectuelle (art. L. 111-1 et L. 122-4). Il est mis à disposition pour un usage personnel de révision. Toute reproduction, diffusion, mise en ligne ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite et constitue une contrefaçon (art. L. 335-2).*