

Devoir surveillé – 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^e

Nom : _____

Date : _____

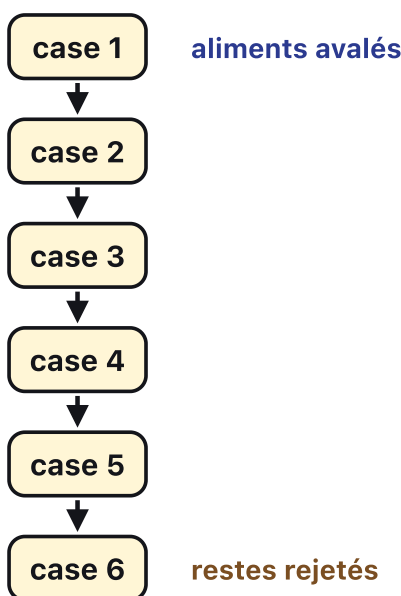
Note : _____ / 20

Les réponses doivent être rédigées et justifiées. Soigne l'orthographe et la présentation.

Exercice 1 – Le trajet des aliments ★★

(4 pts)

Le schéma montre le tube digestif : les aliments entrent par la case 1 et les restes sortent par la case 6.



- Écris le nom de l'organe de chaque case, de 1 à 6.
- Dans quel organe les nutriments passent-ils dans le sang ? Donne son numéro.
- Quel est le rôle du sang dans la nutrition ?
- Lina, 13 ans, nage quatre fois par semaine. Donne deux raisons pour lesquelles ses besoins sont plus grands que ceux d'un adulte peu actif.

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

(4 pts)

Pâte à tartiner A. Ingrédients : sucre, huile de colza, noisettes (13 %), cacao maigre (7 %), lait écrémé en poudre, sel. Pour 100 g : matières grasses 31 g ; glucides 58 g dont sucres 55 g ; protéines 6 g ; sel 0,1 g.

Pâte à tartiner B : 38 g de sucres pour 100 g.

- Quel est l'ingrédient le plus abondant de la pâte A ? Le moins abondant ? Justifie.
- Une tartine porte 15 g de pâte A. Calcule la masse de sucres qu'elle apporte.
- La pâte A est vendue en pot de 400 g, la pâte B en pot de 750 g. Laquelle est la moins sucrée ? Justifie.
- À quels groupes d'aliments la pâte A appartient-elle surtout ? Comment la consommer ?

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

(4 pts)

Emma, 12 ans. Petit-déjeuner : céréales chocolatées, jus d'orange. Déjeuner : steak haché, frites, soda. Goûter : barre chocolatée, soda. Dîner : pâtes au fromage râpé, yaourt nature.

- a) Combien de portions de fruits et légumes Emma a-t-elle prises ? Justifie.
- b) Combien de boissons sucrées a-t-elle bues ? Compare au repère.
- c) Combien de produits laitiers a-t-elle pris ? Compare au repère.
- d) Propose trois changements précis pour rendre sa journée plus équilibrée.

Exercice 4 – Les habitudes de Paul ★★

(4 pts)

Paul, 12 ans, se couche à 22 h 45 et se lève à 7 h. Il part au collège sans petit-déjeuner. Le mercredi, il joue 3 heures d'affilée à la console, assis. Il se brosse les dents seulement le matin.

- a) Calcule la durée de sommeil de Paul et compare-la au repère de son âge.
- b) Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ? Propose-lui un petit-déjeuner.
- c) Quel repère ne respecte-t-il pas le mercredi ? Que lui conseiller ?
- d) Que doit-il changer à son brossage de dents ? Pourquoi ?

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

(4 pts)

Repas de Yanis : omelette (œufs), pain, salade de tomates à l'huile d'olive et au sel, chocolat chaud. Le pain est fait avec du blé cultivé dans sa région ; le cacao du chocolat vient de Côte d'Ivoire.

- a) Classe les œufs, le pain, les tomates, l'huile d'olive et le sel selon leur origine : animale, végétale ou minérale.
- b) Cite deux aliments bruts et deux aliments transformés de ce repas.
- c) Quel mode de production fournit les œufs ? Et les tomates ?
- d) Parmi le pain et le chocolat, lequel contient un ingrédient local et lequel un ingrédient importé ? Pourquoi le cacao ne peut-il pas être cultivé dans la région de Yanis ?

Bon courage !