

Alimentation humaine : besoins et comportements favorables à la santé

Fiche méthode

(SVT 6° · Le vivant et les fonctions qui le caractérisent · Alimentation humaine)

La démarche pour juger une alimentation

1. **Je classe** chaque aliment dans son groupe (fruits et légumes, féculents, produits laitiers. . .).
2. **Je compare aux repères** : je compte ce qui est pris dans la journée ou la semaine.
3. **Je conclus et je propose** un changement précis : ajouter ce qui manque, remplacer ce qui est en trop.

Le réflexe — un repas se juge groupe par groupe, et l'équilibre se juge sur la journée et la semaine.

Cas 1 · Besoins et trajet des aliments

Réflexe — bouche → œsophage → estomac → intestin grêle (nutriments → sang) → gros intestin → anus ; besoins selon l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'activité.

Exemple. Suivre une bouchée de pomme jusqu'aux muscles.

La pomme est mâchée dans la **bouche**, descend par l'**œsophage**, est brassée dans l'**estomac**, puis digérée dans l'**intestin grêle**.
Ses nutriments y passent dans le **sang**, qui les apporte aux muscles ; les fibres non digérées continuent vers le gros intestin et l'anus.

Attention — les nutriments passent dans le sang au niveau de l'intestin grêle, pas de l'estomac.

Cas 2 · Groupes d'aliments et étiquettes

Réflexe — je classe un aliment selon ce qu'il apporte ; sur l'étiquette, ingrédients du plus au moins abondant, valeurs pour 100 g.

Exemple. Lire l'étiquette d'une sauce : « tomates (70 %), oignons, huile d'olive, sucre, sel ».

Les ingrédients sont rangés par ordre décroissant : les **tomates** sont les plus abondantes, le **sel** le moins abondant.
Groupes : tomates et oignons (fruits et légumes), huile d'olive (matières grasses), sucre (produits sucrés).

Attention — pour comparer deux produits, je compare les valeurs pour 100 g, pas celles de paquets de masses différentes.

Cas 3 · Un repas équilibré

Réflexe — je range chaque aliment dans son groupe, je cherche le groupe qui manque et celui qui est en trop.

Exemple. Juger le déjeuner : hamburger, frites, soda.

Viande et féculent (pain, frites) sont présents ; il manque les **fruits et légumes** et un **produit laitier** ; le soda apporte beaucoup de sucre et les frites du gras.
Je propose : de l'eau au lieu du soda, une salade, un yaourt et un fruit en dessert.

Attention — un seul repas déséquilibré n'est pas grave : je regarde aussi les autres repas de la journée et de la semaine.

Cas 4 · Comportements favorables à la santé

Réflexe — je compare l'habitude au repère (durée, nombre de fois, boisson), puis je propose un changement simple.

Exemple. Jade, 13 ans, regarde des vidéos jusqu'à minuit et se lève à 7 h pour le collège.

De minuit à 7 h, elle dort **7 heures**, moins que les 8 h 30 à 9 h 30 conseillées entre 12 et 17 ans.

Je propose : éteindre l'écran plus tôt et se coucher au plus tard vers 22 h 30.

Attention — un jus de fruits ou un soda « light » ne remplace pas l'eau : l'eau est la seule boisson indispensable.

Cas 5 · D'où viennent nos aliments ?

Réflexe — trois questions : origine (animale, végétale, minérale) ? production (agriculture, élevage, pêche) ? brut ou transformé ?

Exemple. Présenter l'origine du jambon.

Le jambon est fabriqué avec de la viande de porc : origine **animale**, issue de l'**élevage**.

C'est un aliment **transformé** (et une charcuterie, à consommer rarement).

Attention — transformé ne veut pas dire végétal : le beurre, le fromage et le jambon sont d'origine animale.

Les pièges

- Croire que les nutriments passent dans le sang dès l'estomac : c'est dans l'intestin grêle.
- Compter un jus de fruits ou un yaourt aux fruits comme une portion de fruits.
- Comparer le sucre de deux produits sans se ramener à 100 g.
- Juger l'équilibre sur un seul repas au lieu de la journée et de la semaine.
- Classer le miel ou le fromage parmi les aliments d'origine végétale : ils viennent d'animaux (abeilles, vache, chèvre, brebis).

Ce document est la propriété intellectuelle de Ben, professeur particulier (benprofp particulier.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).