

Dossier 6^{ème}

Arts plastiques,
Technologie et
Science de la Vie
et de la Terre.

Technologie :

Complétez les rectangles du nom du périphérique.



Complétez le tableau suivant :

Nom du périphérique :	Usage : à quoi sert-il ?
L'unité centrale	Stocke les données.



L'alimentation

A quoi ça sert de manger ?



Que pouvez vous dire de ces 2 repas?



© starush - Fotolia.com



- activité n°1 :



un peu de cuisine

Travail de

groupe



L'origine de nos aliments

1- Ecrire un menu équilibré :

- entrée
- plat principal ou de résistance
- dessert



2- lister les ingrédients même pour les sauces - utiliser internet pour vous aider

3- compléter le tableau suivant



INGRÉDIENTS	ORIGINE DANS LA NATURE
<u>lait</u> <u>tomate</u>	<u>vache</u> <u>tomate</u>

4- Dans la colonne "origine dans la nature", entourer :

- en vert = origine végétale
- en rouge = origine animale
- en noir = origine minérale

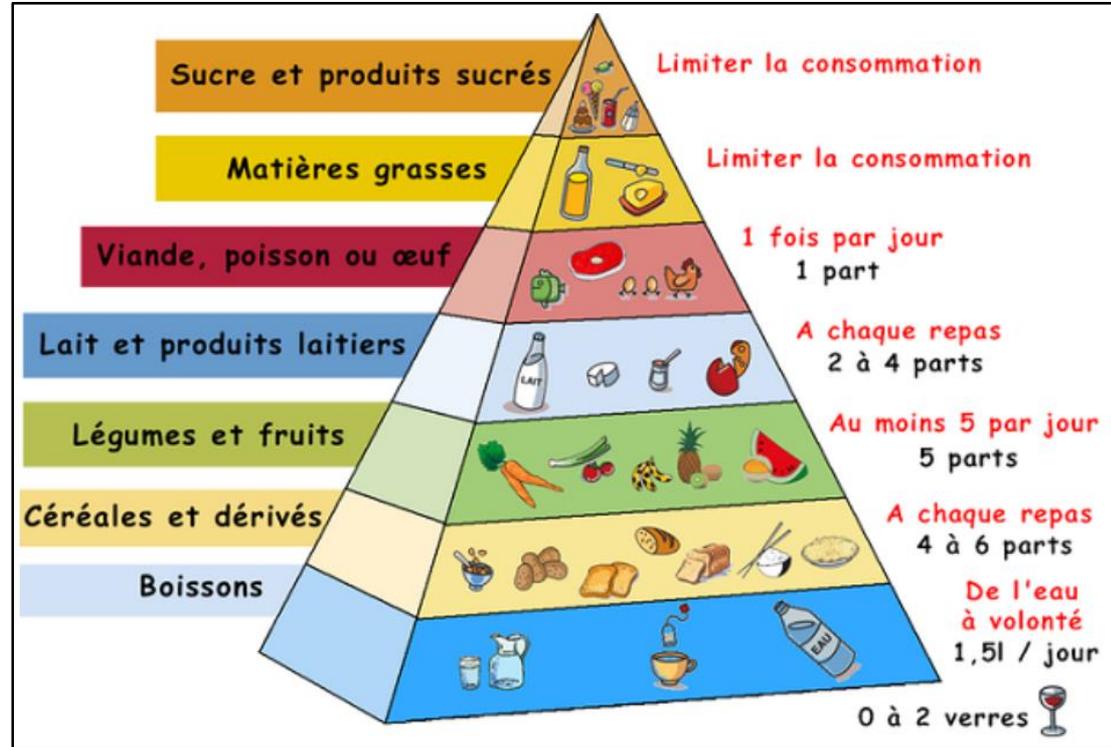


2- La composition des aliments

Les repas quotidiens sont très variés.

Les aliments contiennent de l'énergie et sont composés de différents nutriments tels que :

- les protides = protéines
- les lipides = les graisses
- les glucides = les sucres rapides et sucres lents ou féculents
- les vitamines, minéraux...



- activité n°2 : 5 fruits et légumes par jour !

- 4.3 : lire, interpréter un tableau



1-lister les nutriments :

2- Rappeler à quoi correspond les familles de nutriments : lipides / glucides / protides

3- Déterminer la quantité d'énergie en kilojoules de votre aliment :

Par assiette de 250 ml :

388 kJ
93 kcal
5%*

Pour 100 ml :
155 kJ/37 kcal

Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 100 ml	Par portion**	%* par portion**
Énergie	155 kJ/37 kcal	388 kJ/93 kcal	5%
Matières grasses	2 g	5 g	7%
dont acides gras saturés	1,2 g	3 g	15%
Glucides	4 g	10 g	4%
dont sucres	2,3 g	5,8 g	6%
Fibres	0,9 g	2,3 g	
Protéines	0,8 g	2 g	4%
Sel	0,76 g	1,9 g	32%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

**1 portion = 250 ml (ce produit contient 2 portions).

Ingrédients : légumes : 53% (potiron² : 29%, carotte², oignon², pomme de terre, tomate²), eau, CRÈME fraîche : 1,6%, BEURRE, sel, sucre, extrait de levure, arômes naturels (dont LAIT). Peut contenir : blé, céleri, œuf.

²légumes issus de l'agriculture durable.

Soupe de légumes

II- Energie et nutrition

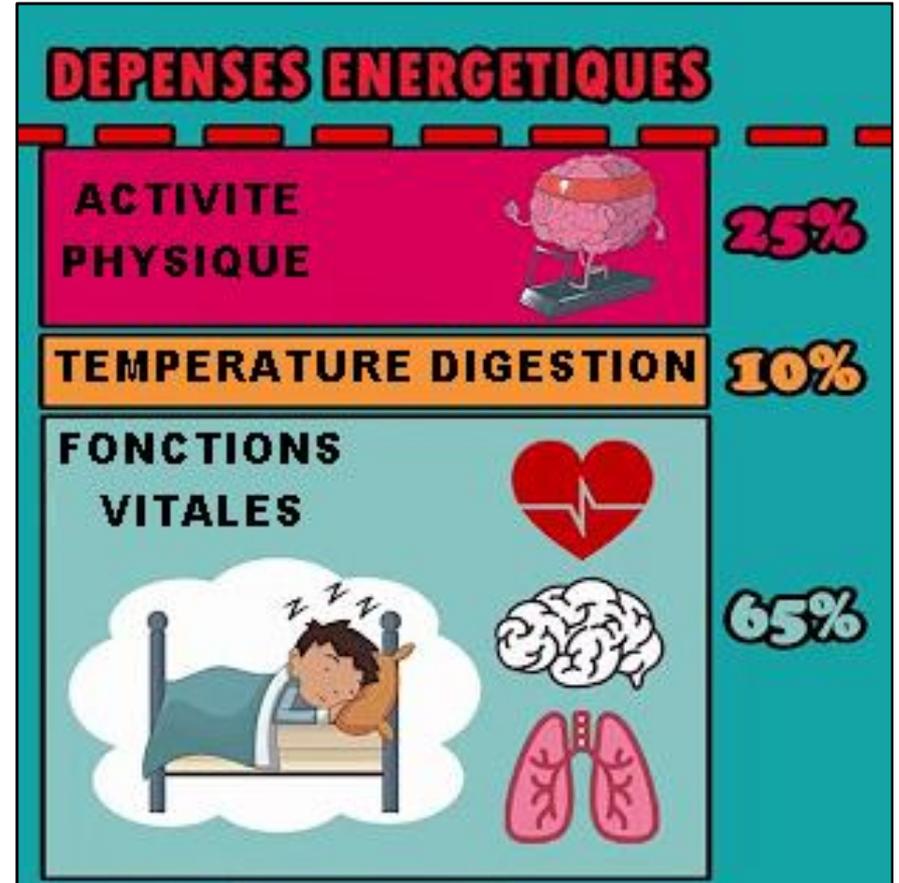
1- L'utilisation de l'énergie des aliments

- activité n°3 : manger - bouger !

Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner :

- fonctions vitales : coeur, cerveau...
- activités physiques
- activités intellectuelles

Les aliments, comme du carburant, permettent d'apporter cette énergie nécessaire.



- activité n°3 : manger - bouger

● Lire et exploiter des données sous différentes formes

Doc. 3 Les besoins énergétiques journaliers d'un individu. L'unité de mesure de l'énergie est le joule, on utilise le plus souvent le kilojoule noté kJ.

Sexe	Âge	Besoins énergétiques moyens (en kJ/jour)
F	6	6200
F	12	8360
F	17	11900
F	30	8360
F	70	7500
H	6	6700
H	12	9100
H	17	12100
H	30	10700
H	70	9000

Doc. 4 Les besoins énergétiques moyens. Pour les femmes enceintes, les besoins énergétiques supplémentaires sont de 2100 kJ par jour en fin de grossesse.

Doc. 5 Les besoins énergétiques liés à différentes activités physiques.

couché au lit : 310 kJ/h
 assis au travail : 350 kJ/h
 marche : 1 200 kJ/h
 football : 1 800 kJ/h
 course de vitesse : 3 000 kJ/h

Nathan 2016
cahier SVT - cycle 4

1- A partir du doc. 3, calculer l'énergie totale par jour pour cette personne,

2- A partir du doc. 3, nommer 2 fonctions ou organes qui dépendent le plus d'énergie.

3- A partir du doc.4, indiquer l'âge qui dépense le plus d'énergie par jour.

4- Pour un adolescent qui dort 10 heures, indiquer sa dépense énergétique.

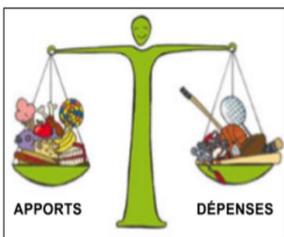
2- L'équilibre énergétique

Pour être en équilibre, il faut que l'énergie apportée par les aliments soit équivalente à l'énergie dépensée par le corps.

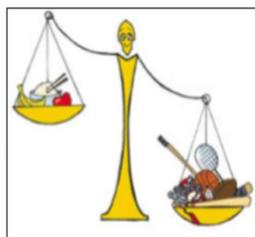
Le corps va stocker sous forme de graisses l'énergie avalée en trop : la personne grossit. Inversement, il va "brûler" les graisses et les muscles s'il manque d'énergie : la personne maigrit.



SURPOIDS



EQUILIBRE



MAIGREUR

	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
Thomas 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg			
Romain 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg			

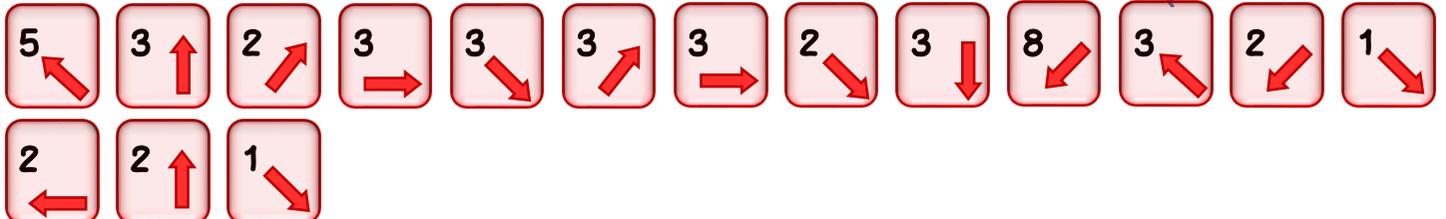
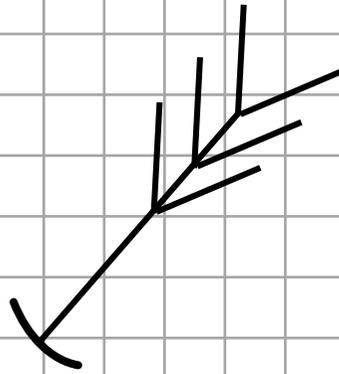


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

LE COEUR



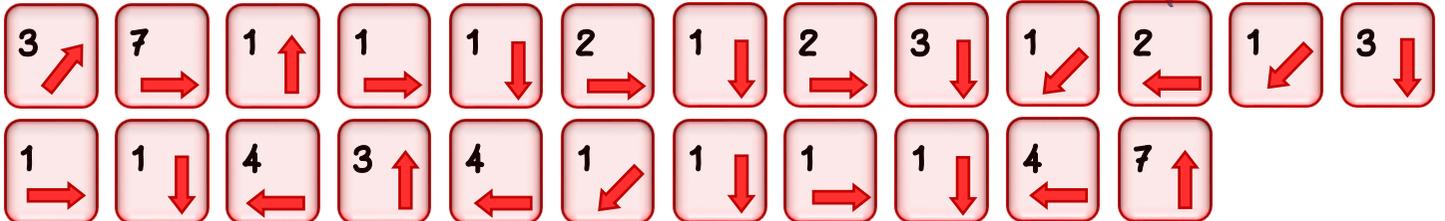
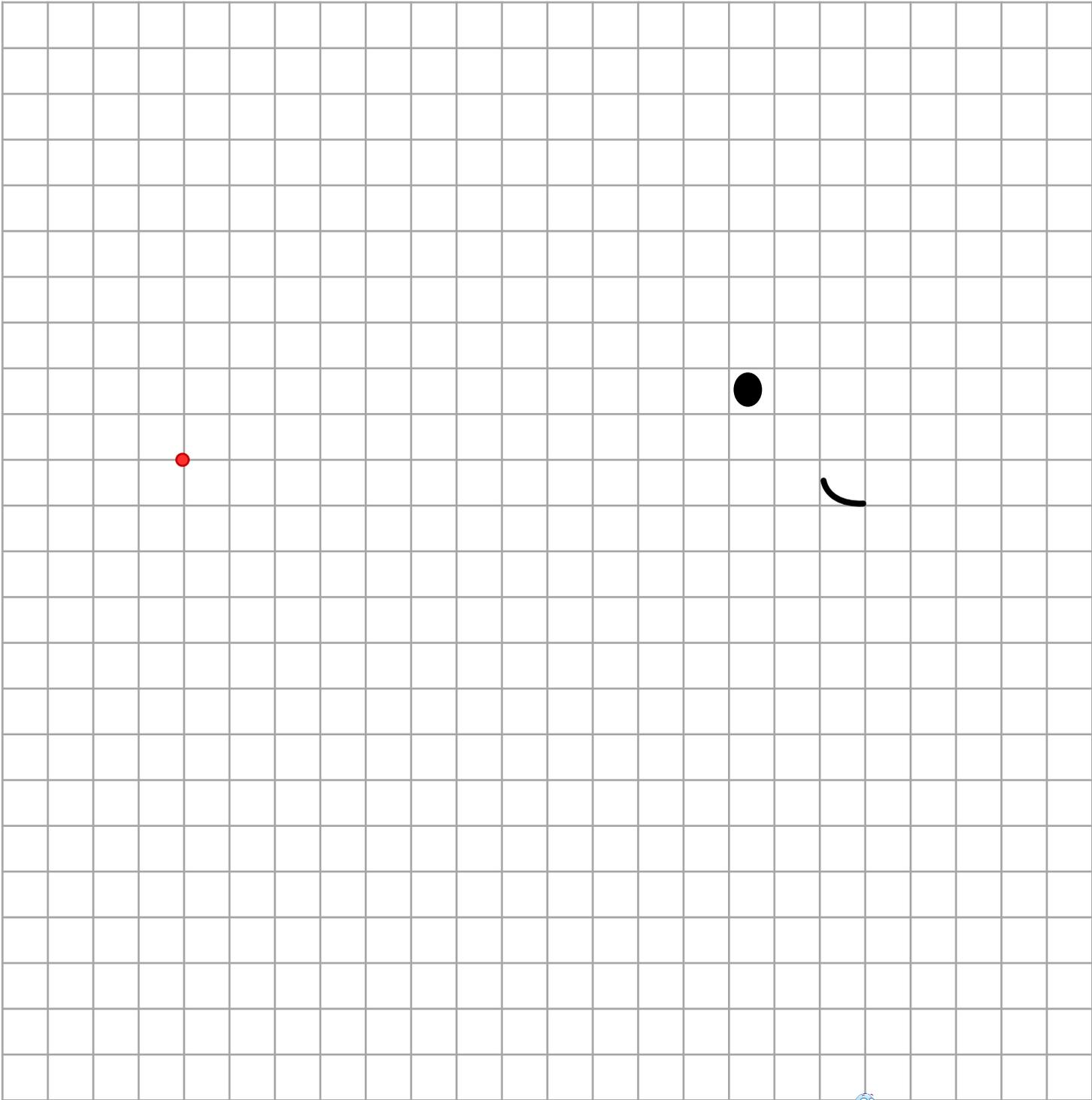


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

L'OURS



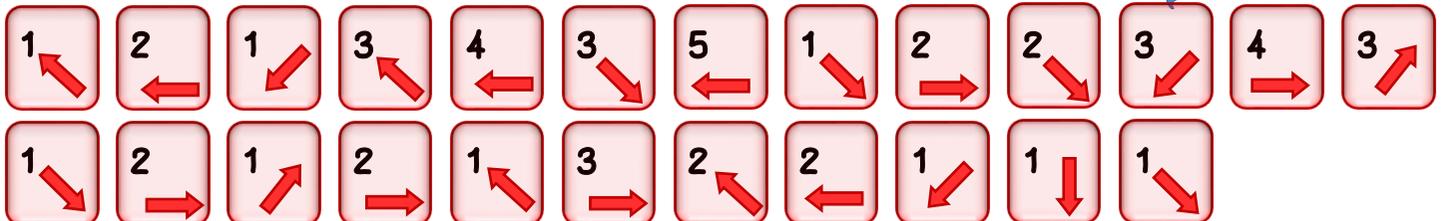
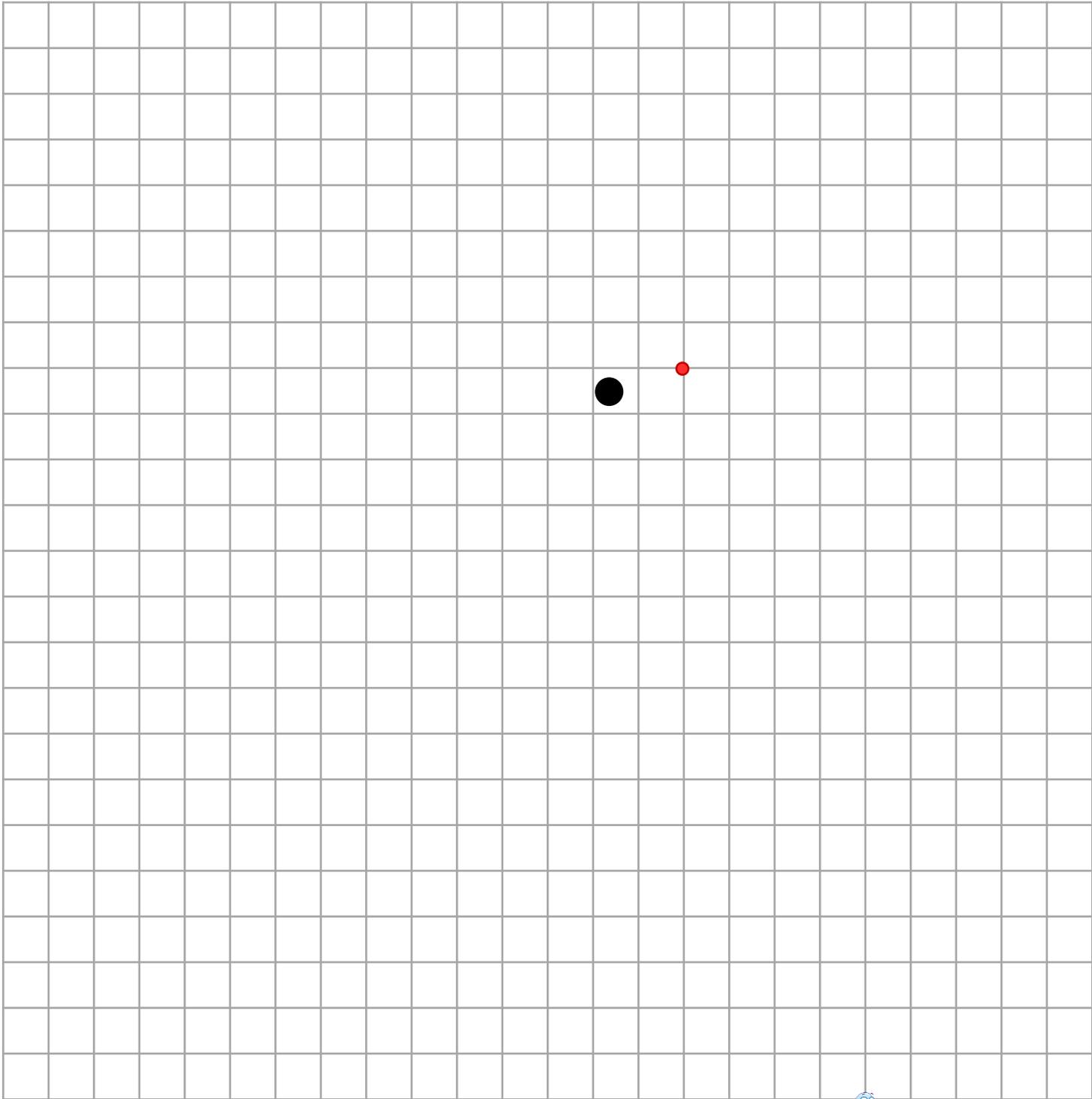


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

L'OISEAU



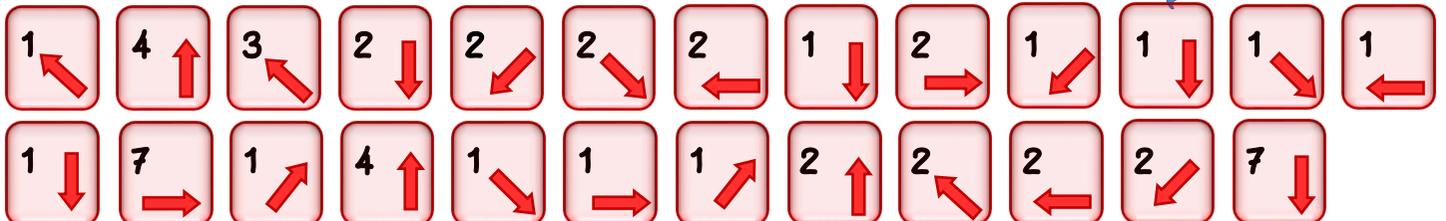
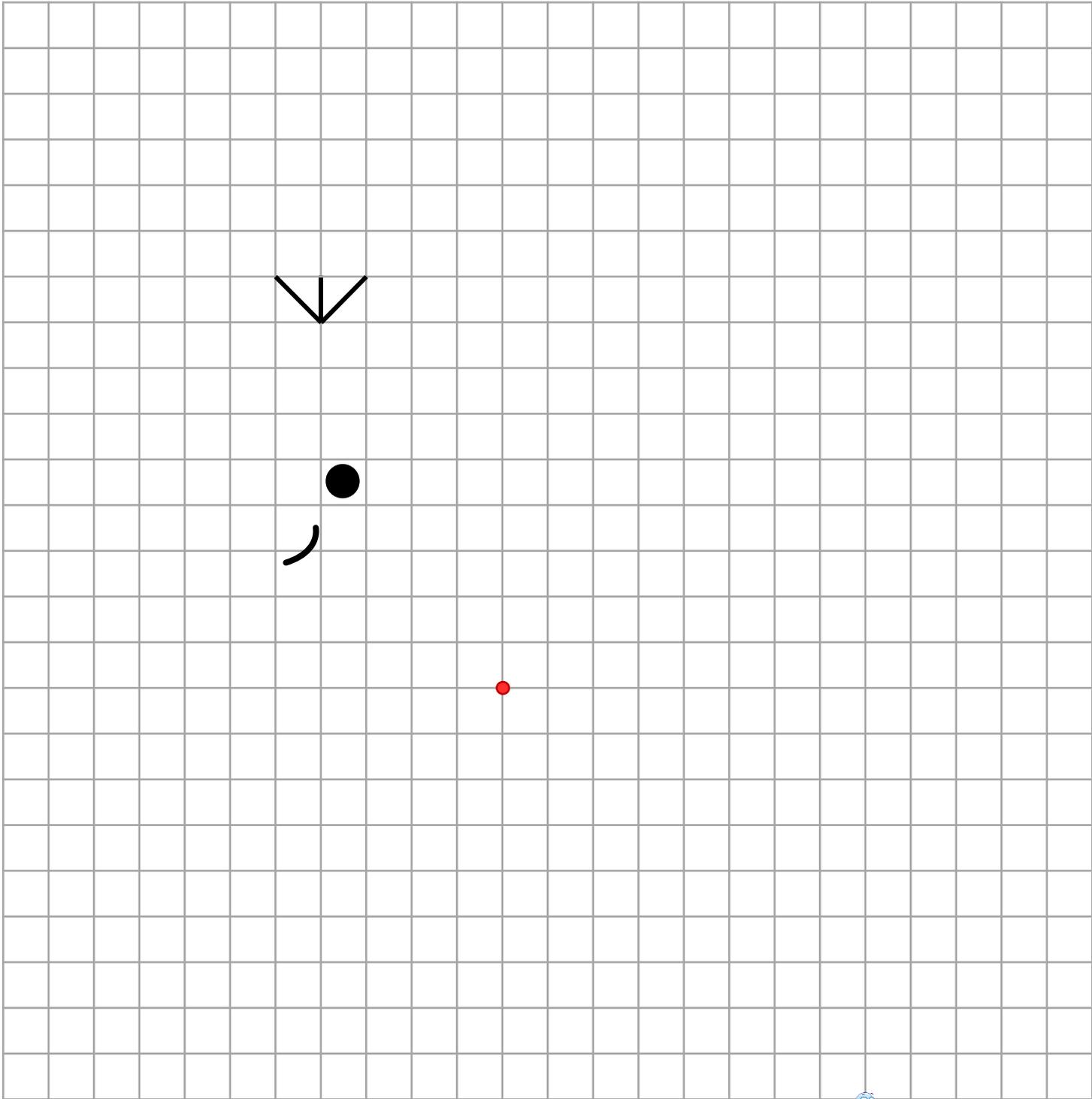


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

L'ECUREUIL



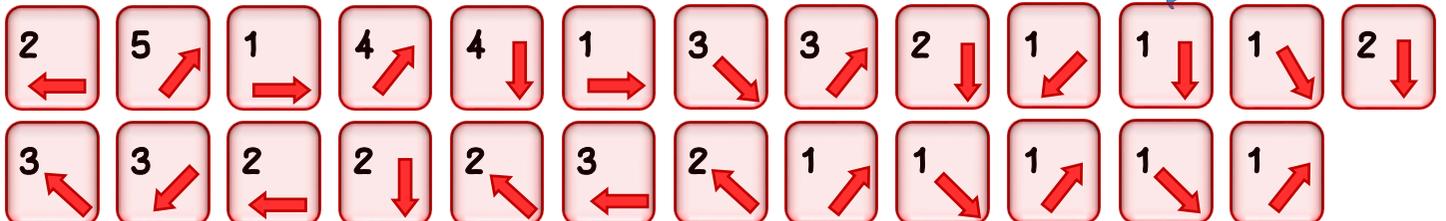
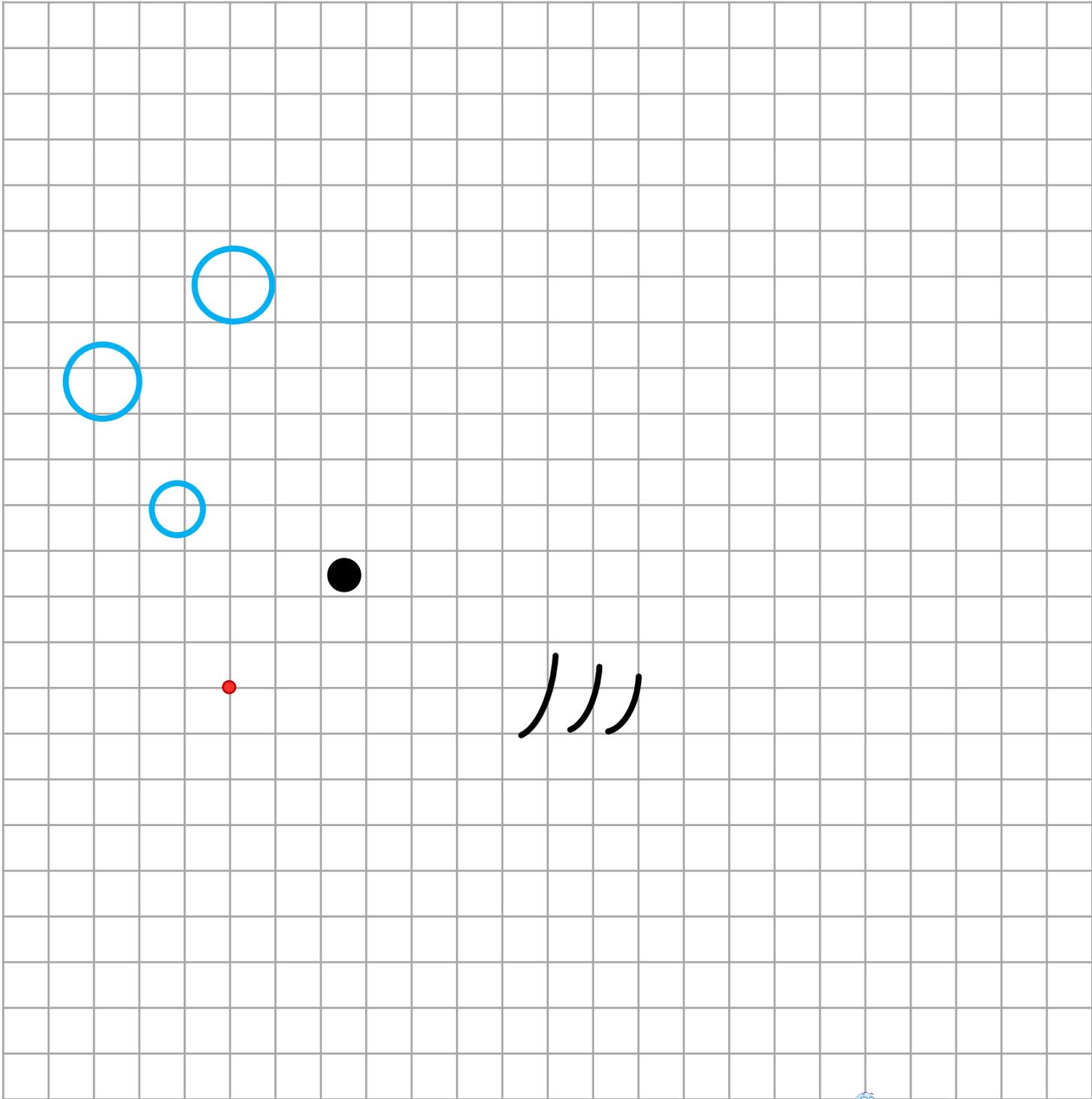


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

LE REQUIN



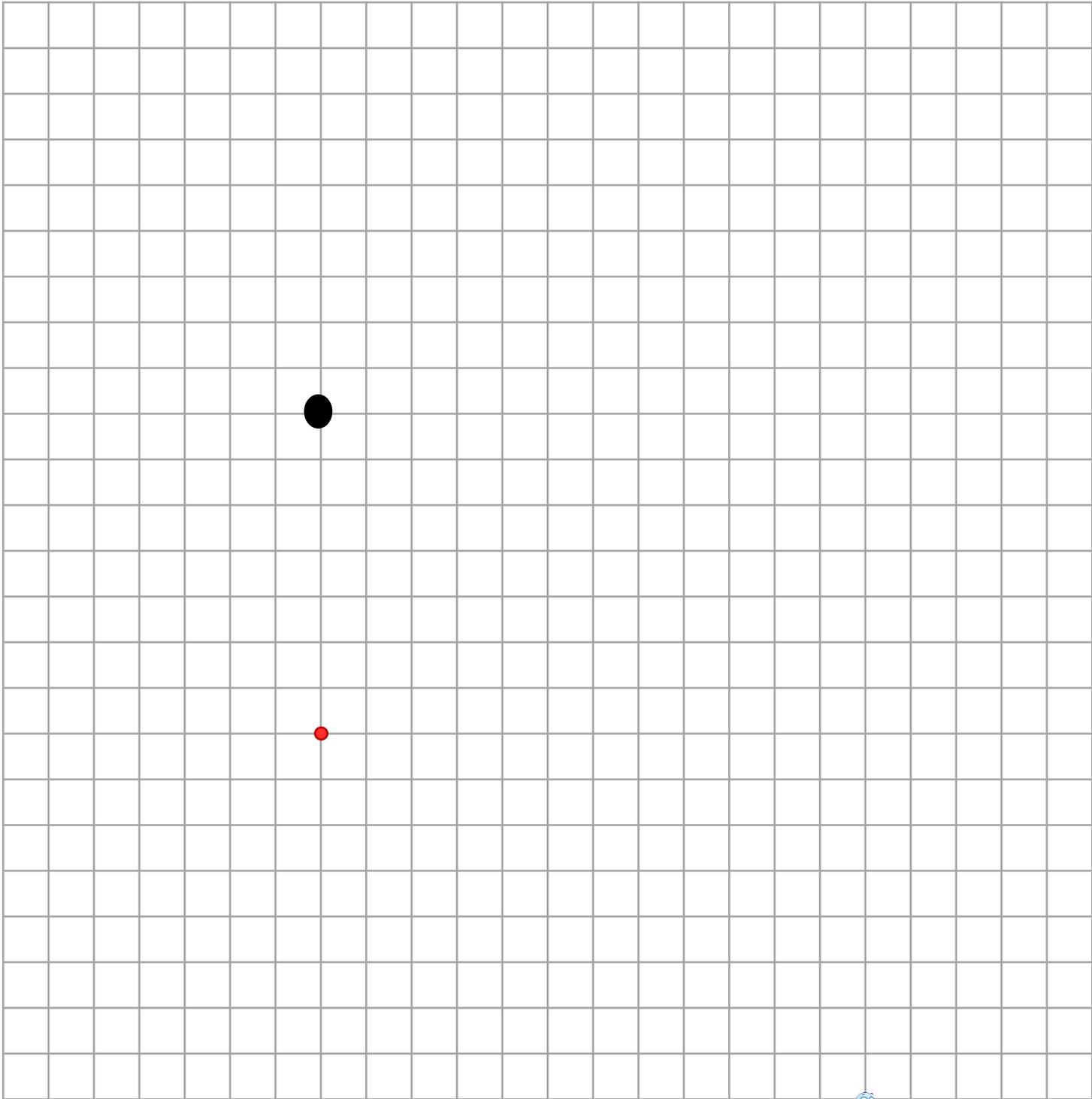


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

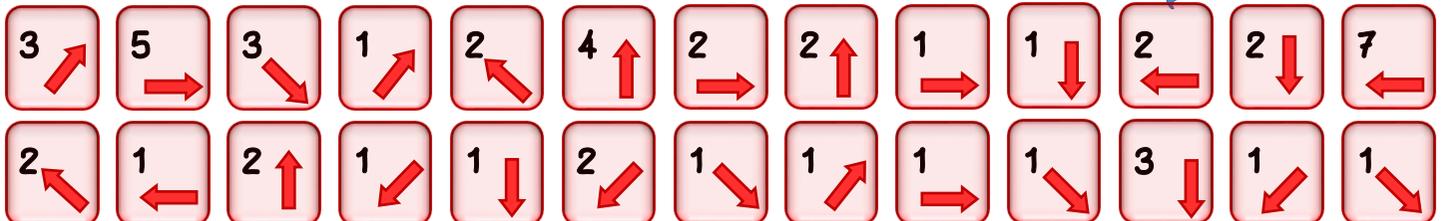
Prénom :

date :

LE CHEVAL



<https://www.logicieleducatif.fr>

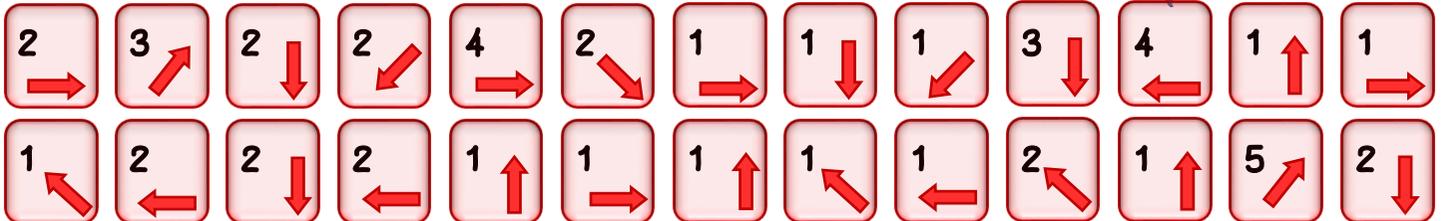
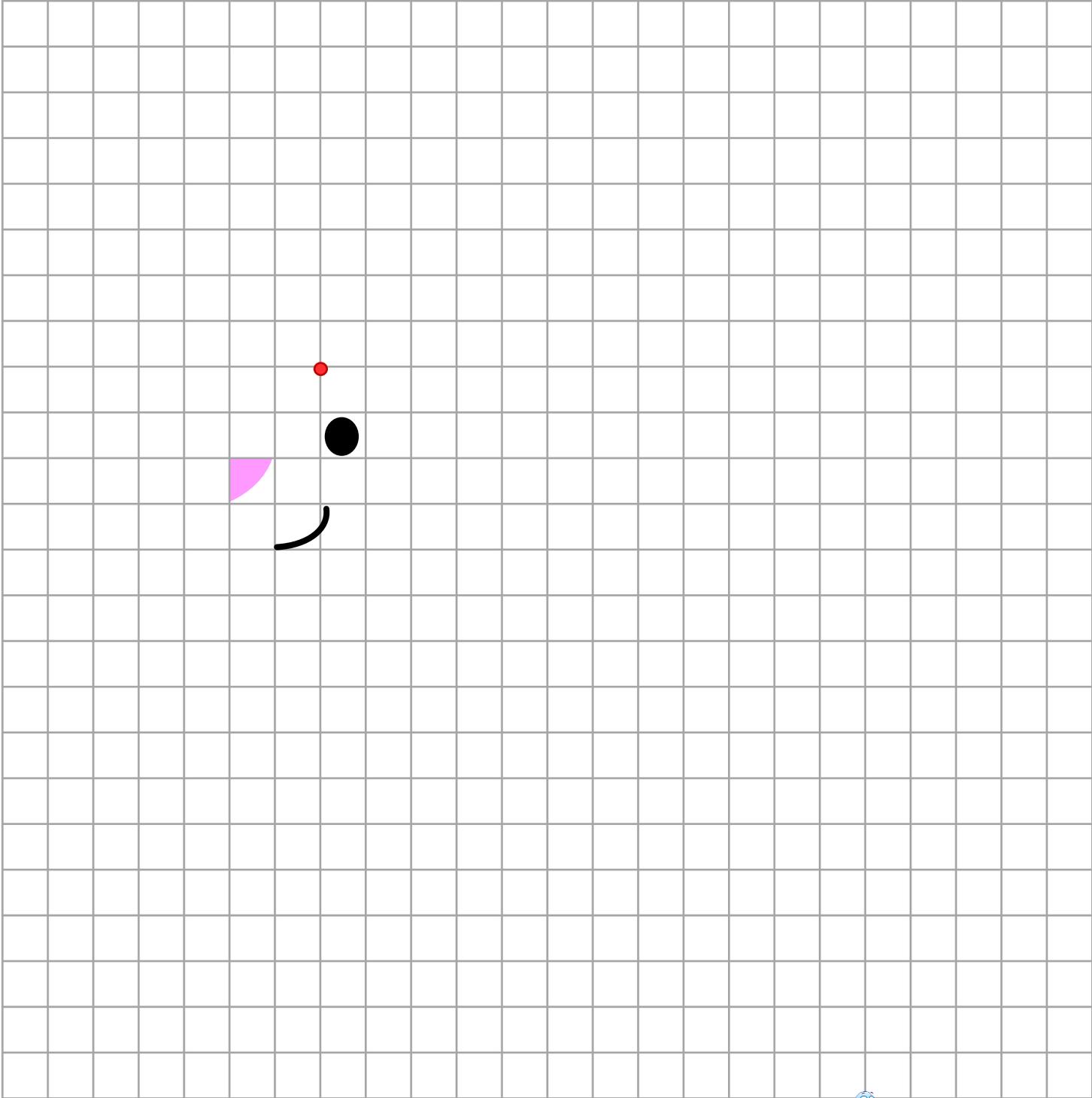


 Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

LE LAPIN (2)



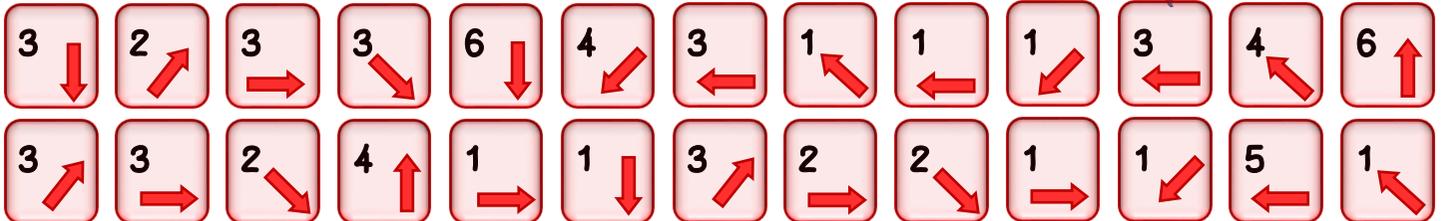
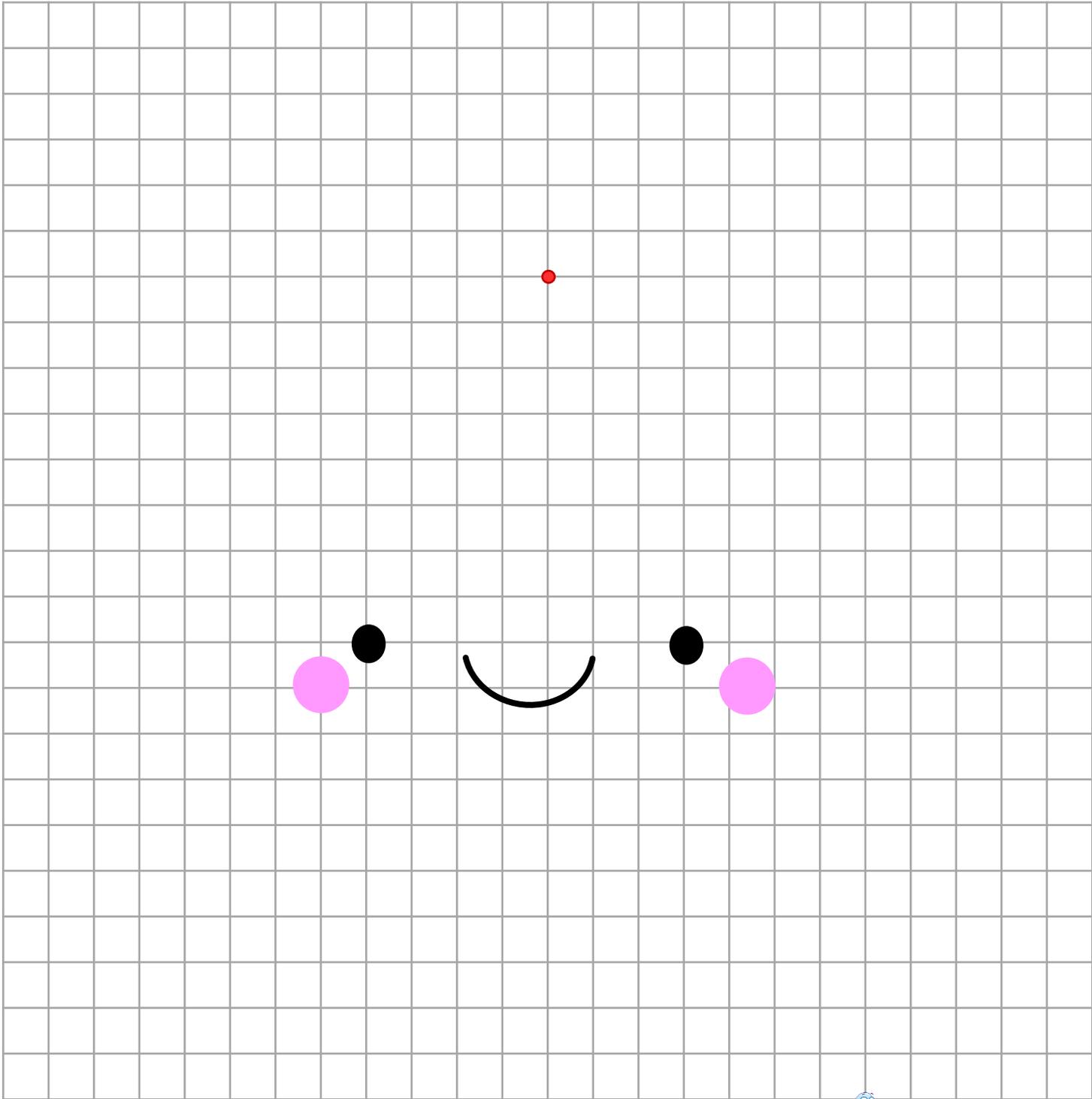


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

LA POMME



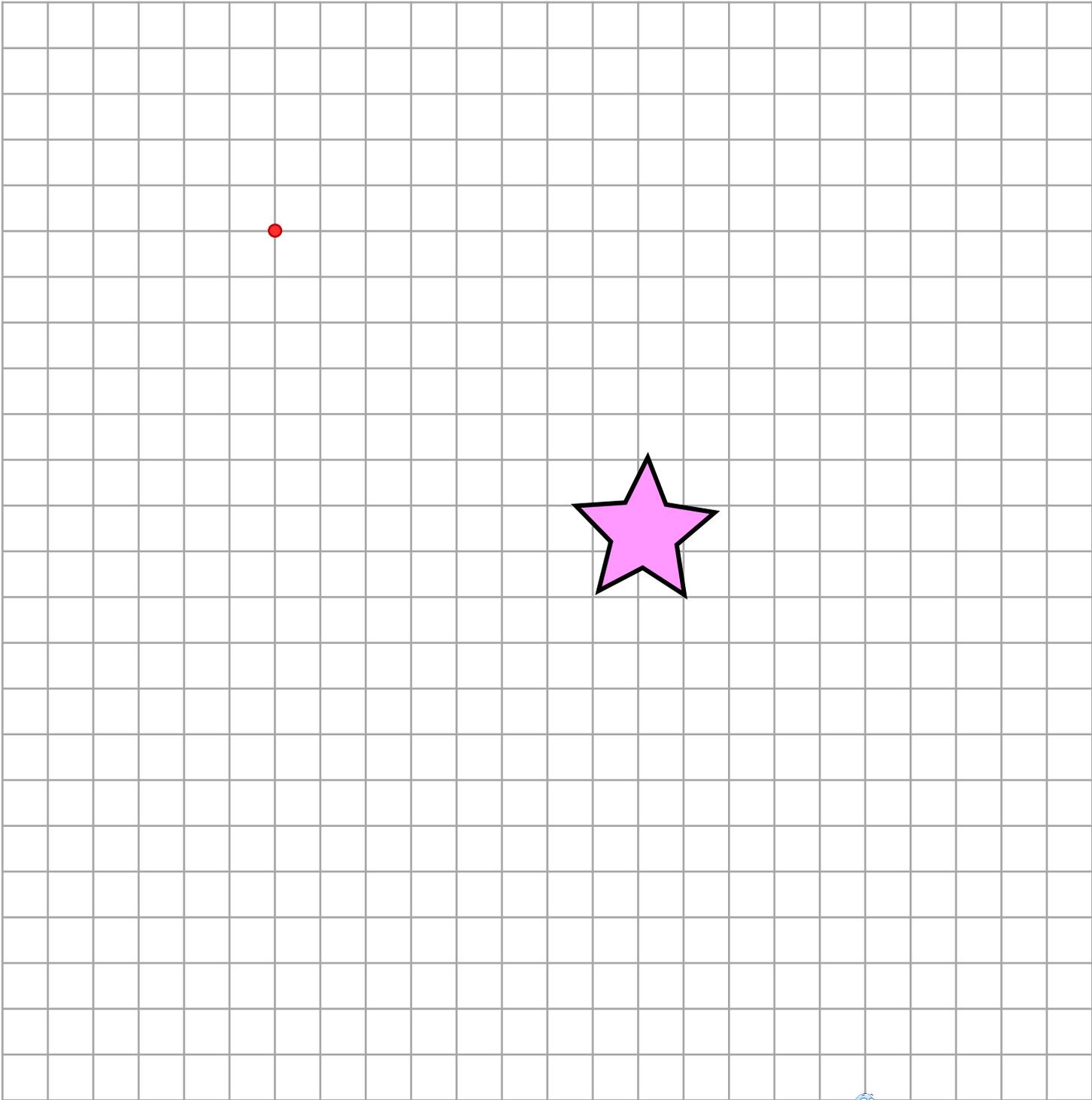


Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

Prénom :

date :

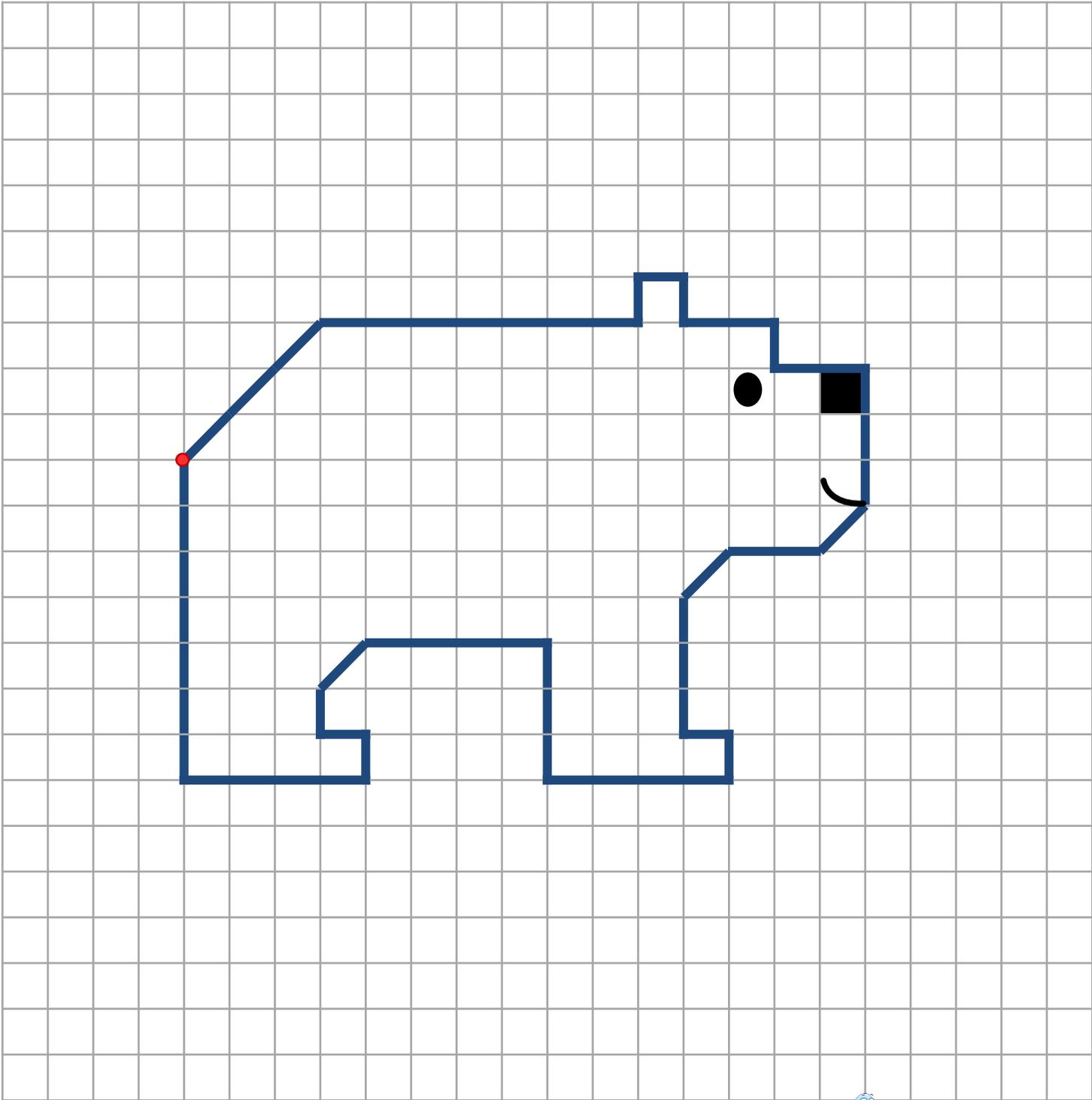
LE VOILIER



4 →	1 ↘	1 ↗	4 ←	11 ↓	2 ←	2 ↓	2 ←	4 ↘	9 →	6 ↗	14 ←	8 ↑
5 →	1 ↘	1 →	5 ↘	2 ↓	1 ↗	4 ←	1 ↗	3 ←	2 ↑	1 ↗	3 ↑	5 ↘

Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

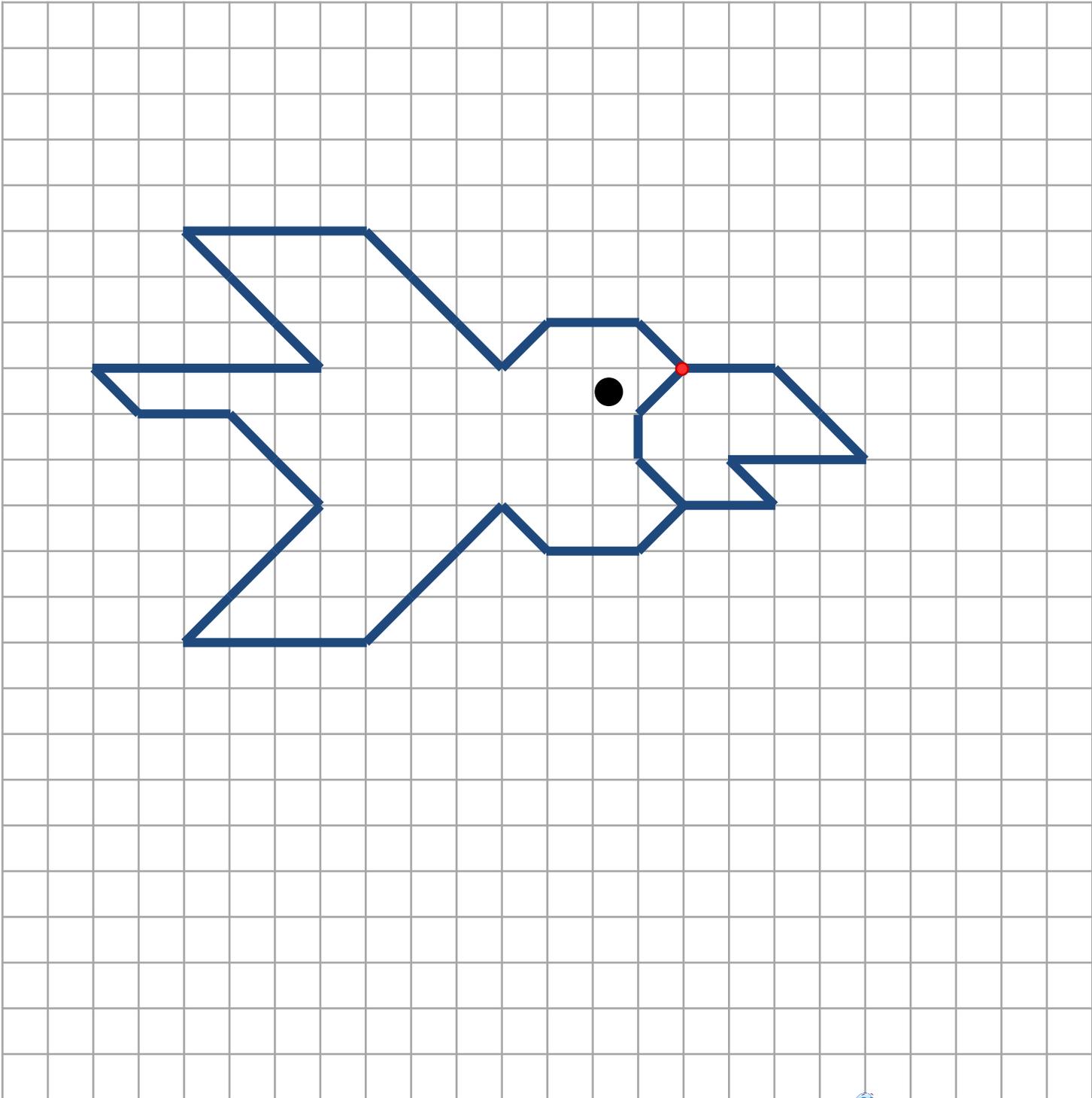
L'OURS



- | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 ↗ | 7 → | 1 ↑ | 1 → | 1 ↓ | 2 → | 1 ↓ | 2 → | 3 ↓ | 1 ↘ | 2 ← | 1 ↘ | 3 ↓ |
| 1 → | 1 ↓ | 4 ← | 3 ↑ | 4 ← | 1 ↘ | 1 ↓ | 1 → | 1 ↓ | 4 ← | 7 ↑ | | |

 Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

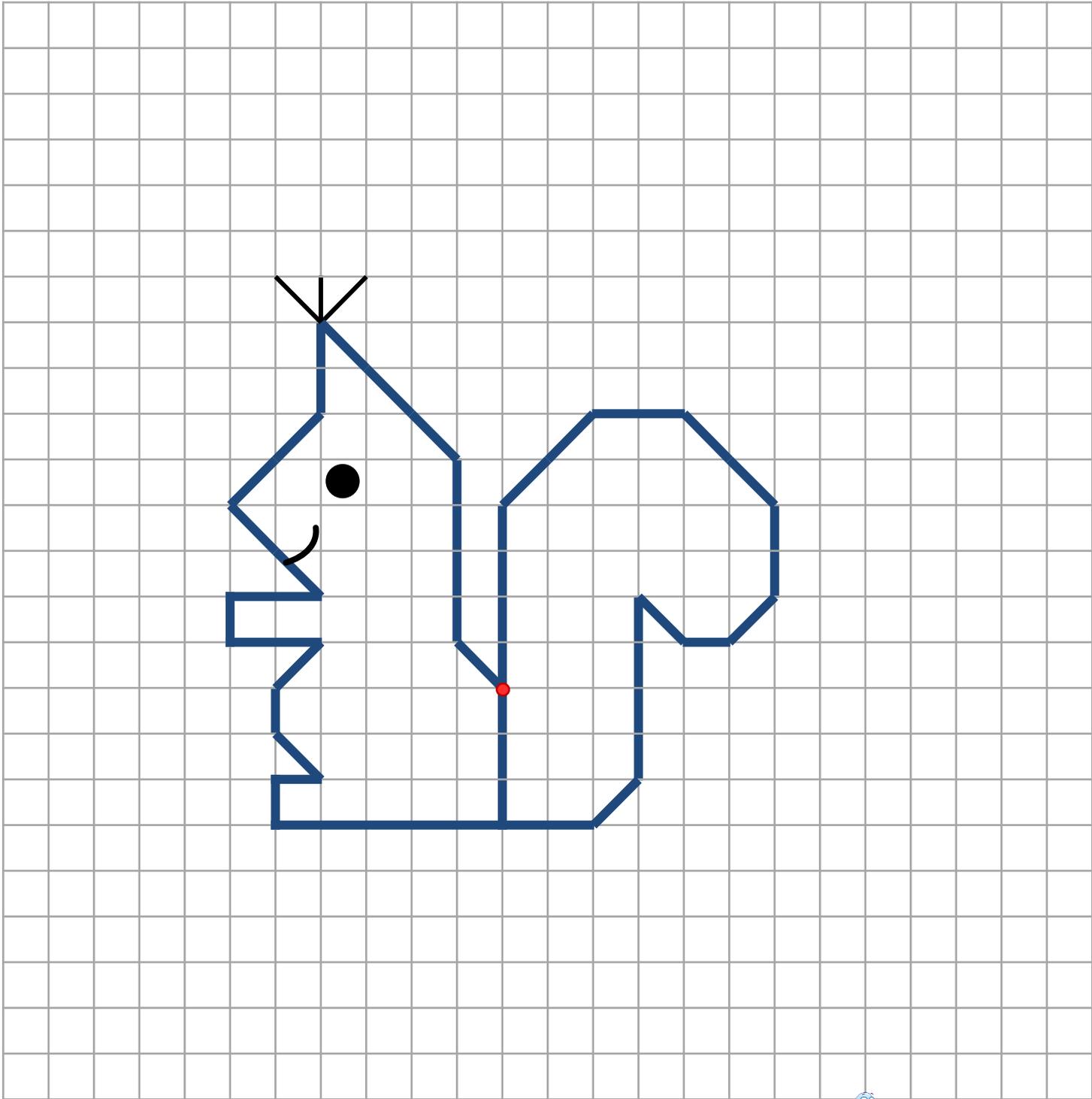
L'OISEAU



- | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 ↙ | 2 ← | 1 ↘ | 3 ↘ | 4 ← | 3 ↘ | 5 ← | 1 ↘ | 2 → | 2 ↘ | 3 ↘ | 4 → | 3 ↗ |
| 1 ↘ | 2 → | 1 ↗ | 2 → | 1 ↘ | 3 → | 2 ↗ | 2 ← | 1 ↘ | 1 ↓ | 1 ↘ | | |

Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

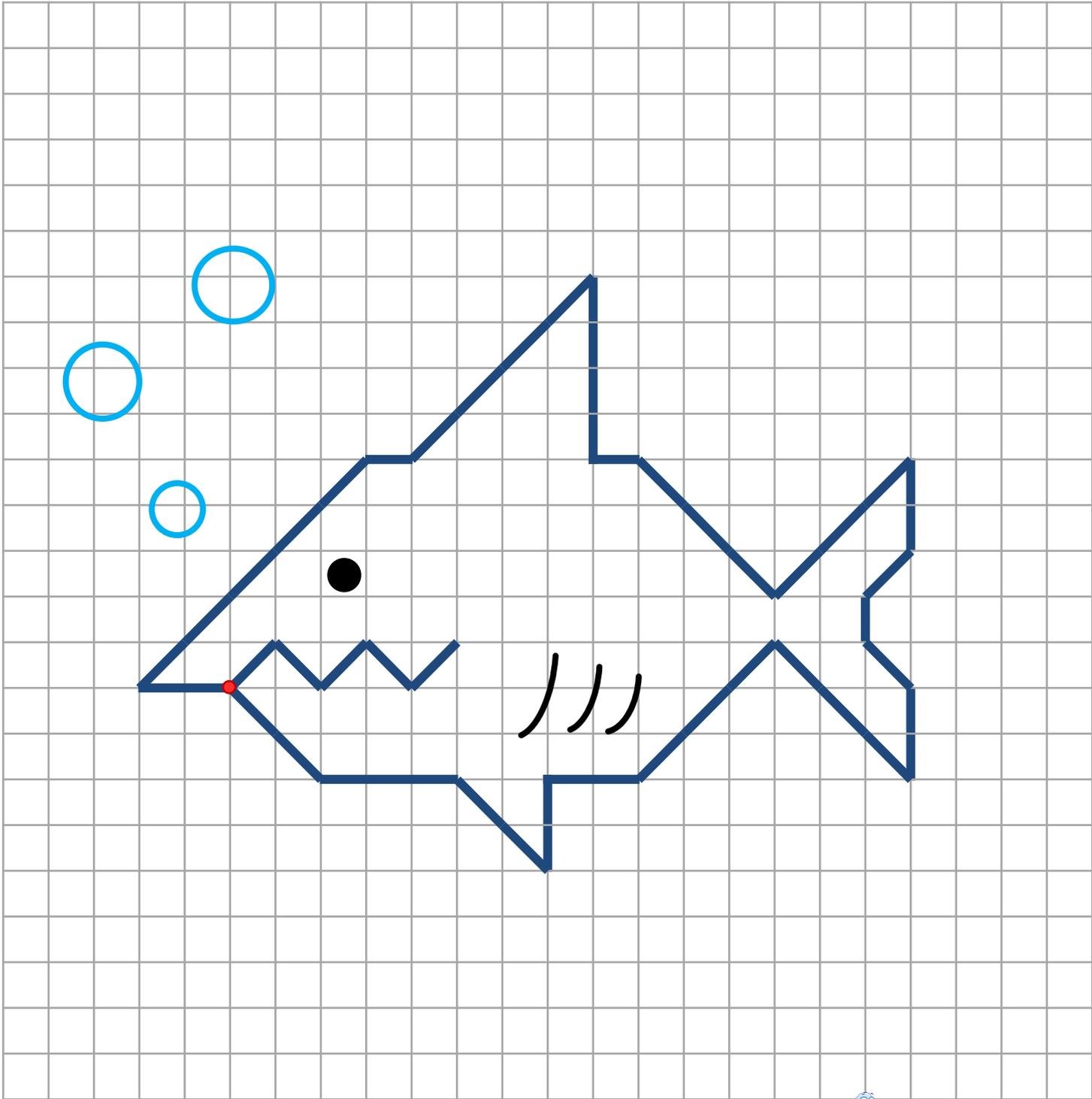
L'ECUREUIL



- | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 ↘ | 4 ↑ | 3 ↘ | 2 ↓ | 2 ↘ | 2 ↘ | 2 ← | 1 ↓ | 2 → | 1 ↗ | 1 ↓ | 1 ↘ | 1 ← |
| 1 ↓ | 7 → | 1 ↗ | 4 ↑ | 1 ↘ | 1 → | 1 ↗ | 2 ↑ | 2 ↘ | 2 ← | 2 ↘ | 7 ↓ | |

Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

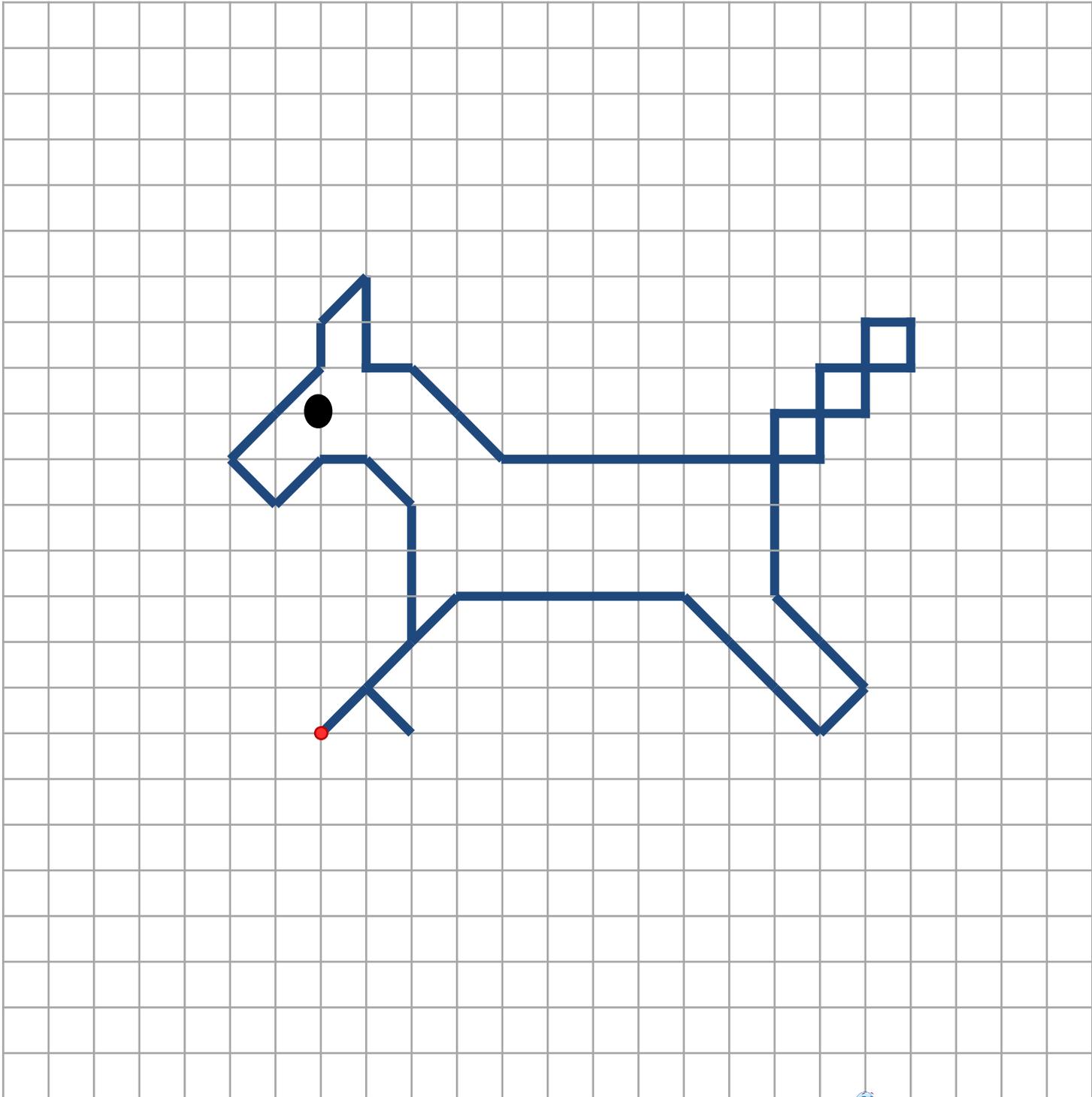
LE REQUIN



- | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2
← | 5
↗ | 1
→ | 4
↗ | 4
↓ | 1
→ | 3
↘ | 3
↗ | 2
↓ | 1
↘ | 1
↓ | 1
↘ | 2
↓ |
| 3
↘ | 3
↗ | 2
← | 2
↓ | 2
↘ | 3
← | 2
↘ | 1
↗ | 1
↘ | 1
↗ | 1
↘ | 1
↗ | |

Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

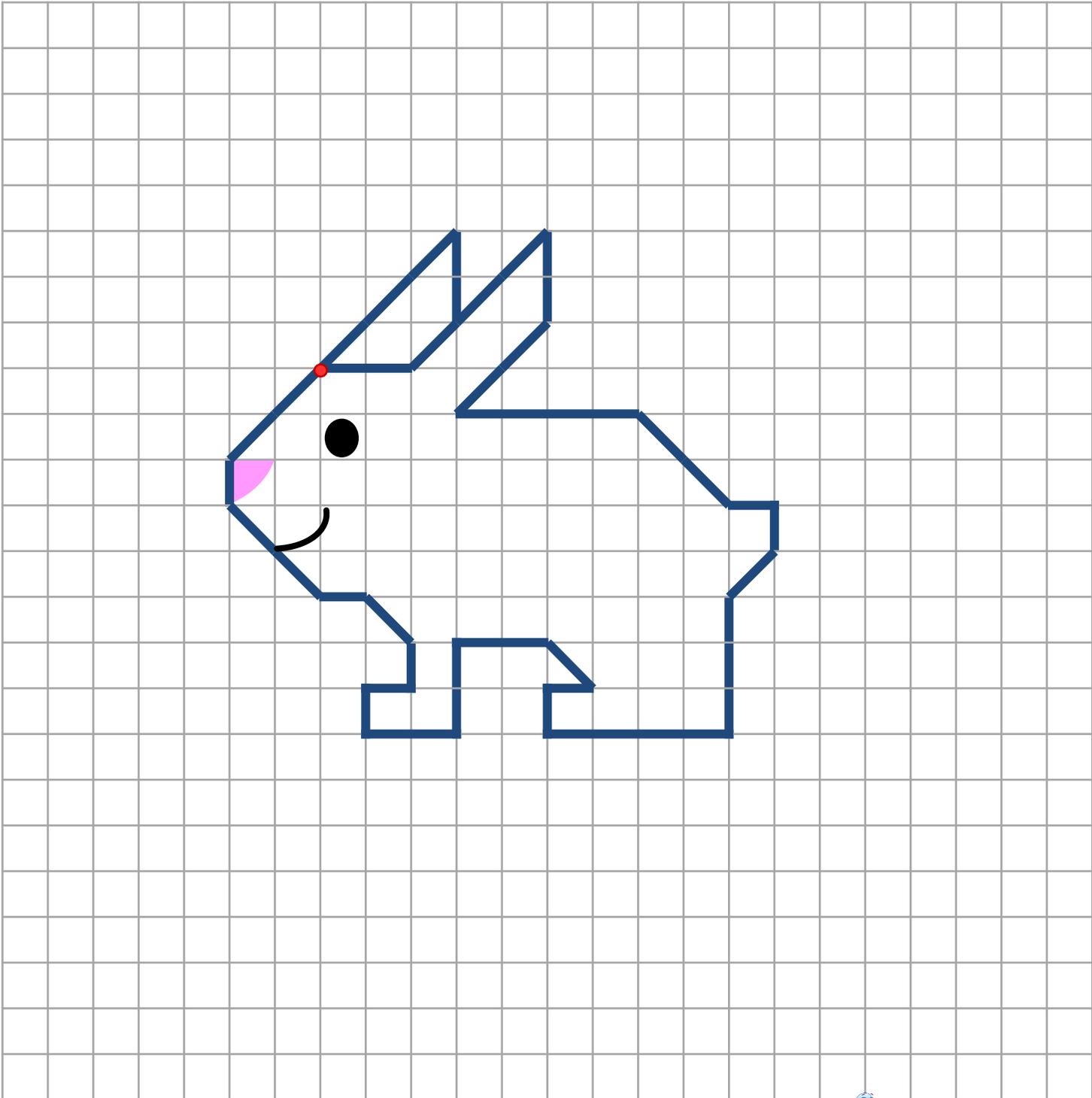
LE CHEVAL



- | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 ↗ | 5 → | 3 ↘ | 1 ↗ | 2 ↘ | 4 ↑ | 2 → | 2 ↑ | 1 → | 1 ↓ | 2 ← | 2 ↓ | 7 ← |
| 2 ↘ | 1 ← | 2 ↑ | 1 ↘ | 1 ↓ | 2 ↘ | 1 ↘ | 1 ↗ | 1 → | 1 ↘ | 3 ↓ | 1 ↘ | 1 ↘ |

 Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

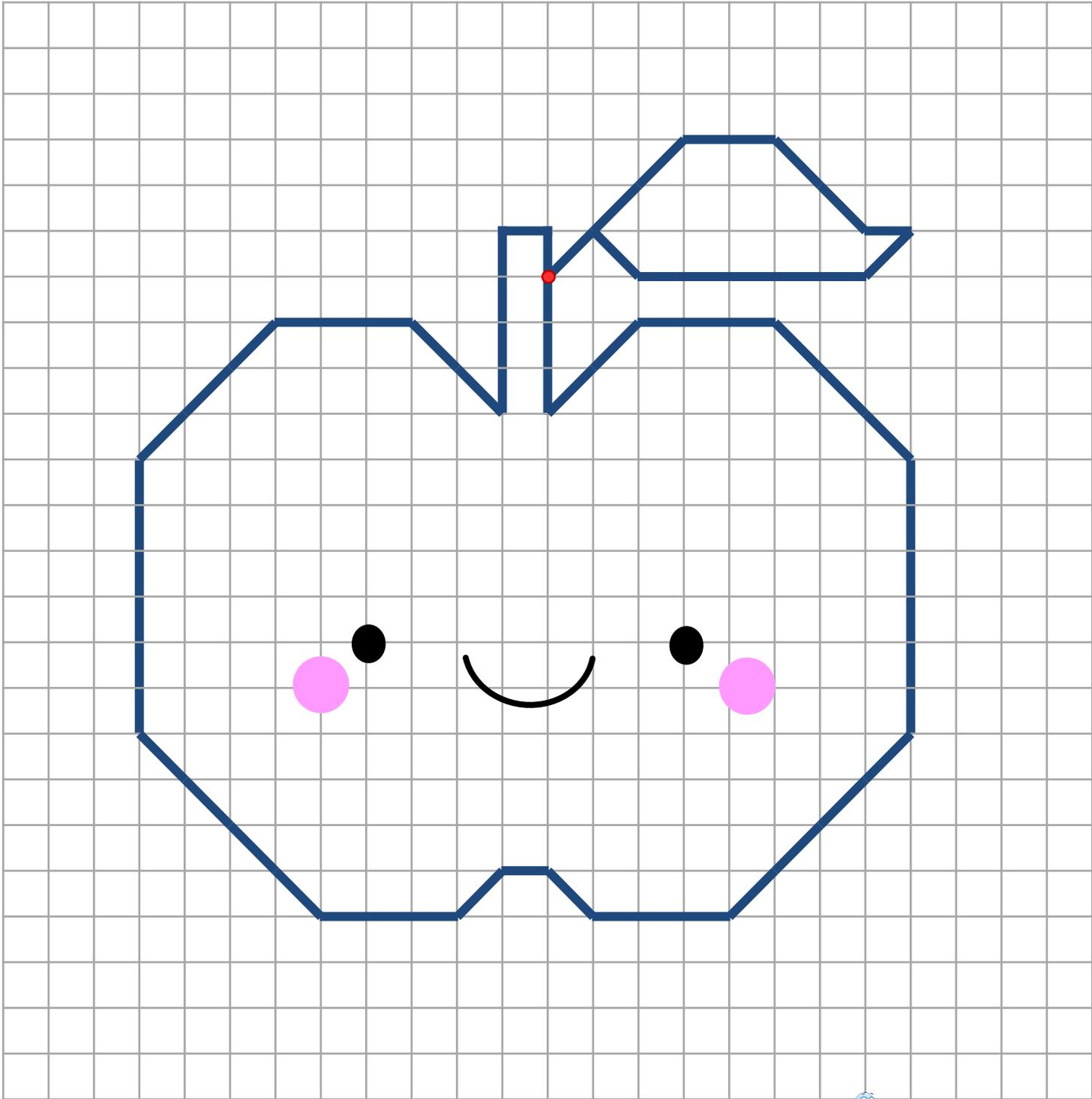
LE LAPIN (2)



2 →	3 ↗	2 ↓	2 ↘	4 →	2 ↘	1 →	1 ↓	1 ↘	3 ↓	4 ←	1 ↑	1 →
1 ↙	2 ←	2 ↓	2 ←	1 ↑	1 →	1 ↑	1 ↙	1 ←	2 ↘	1 ↑	5 ↗	2 ↓

Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

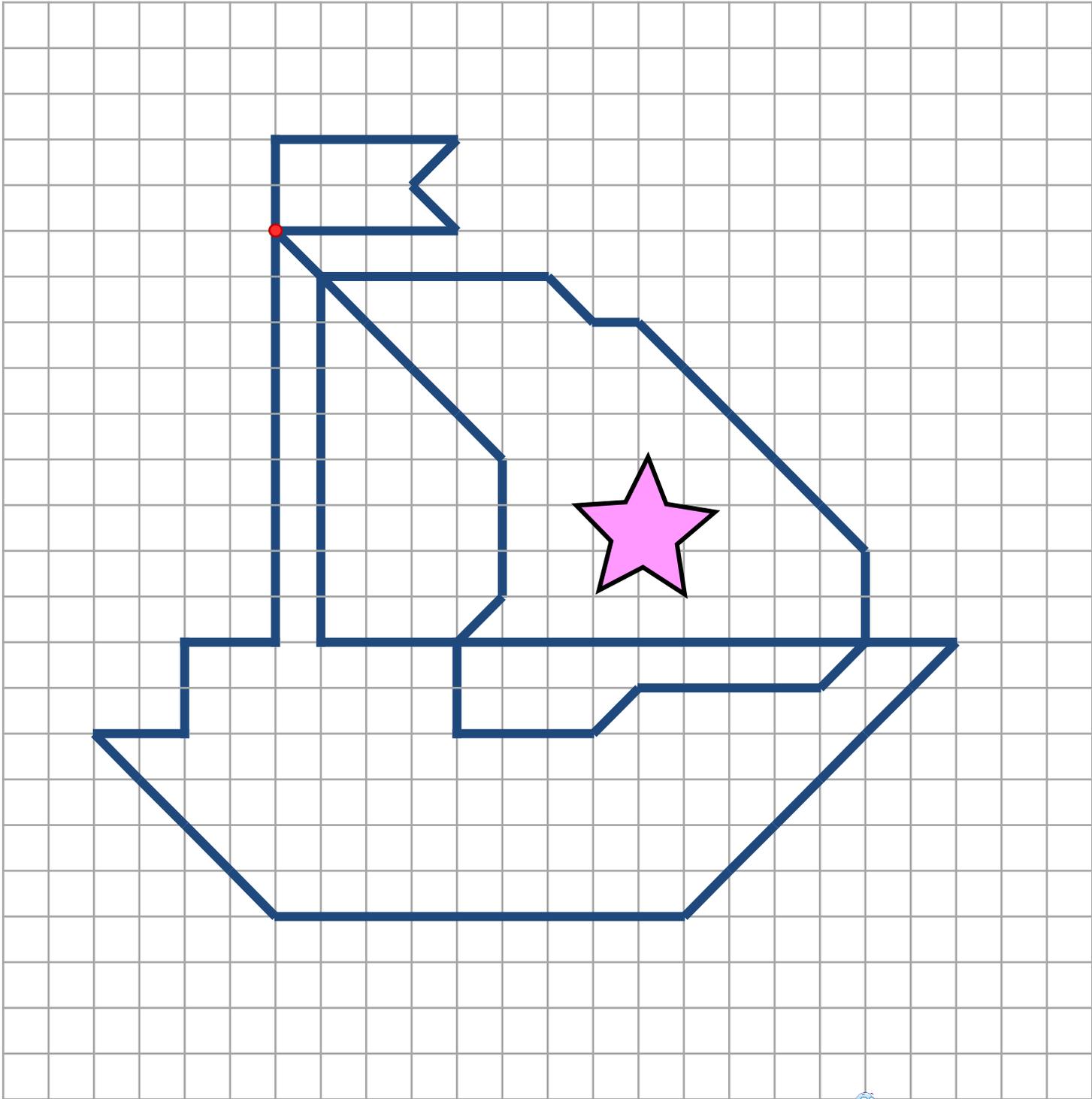
LA POMME



3 ↓	2 ↗	3 →	3 ↘	6 ↓	4 ↘	3 ←	1 ↘	1 ←	1 ↘	3 ←	4 ↘	6 ↑
3 ↗	3 →	2 ↘	4 ↑	1 →	1 ↓	3 ↗	2 →	2 ↘	1 →	1 ↘	5 ←	1 ↘

 Suis bien les instructions de traçage pour dessiner sur le quadrillage en partant du point rouge.

LE VOILIER



4 →	1 ↘	1 ↗	4 ←	11 ↓	2 ←	2 ↓	2 ←	4 ↘	9 →	6 ↗	14 ←	8 ↑
5 →	1 ↘	1 →	5 ↘	2 ↓	1 ↗	4 ←	1 ↗	3 ←	2 ↑	1 ↗	3 ↑	5 ↘