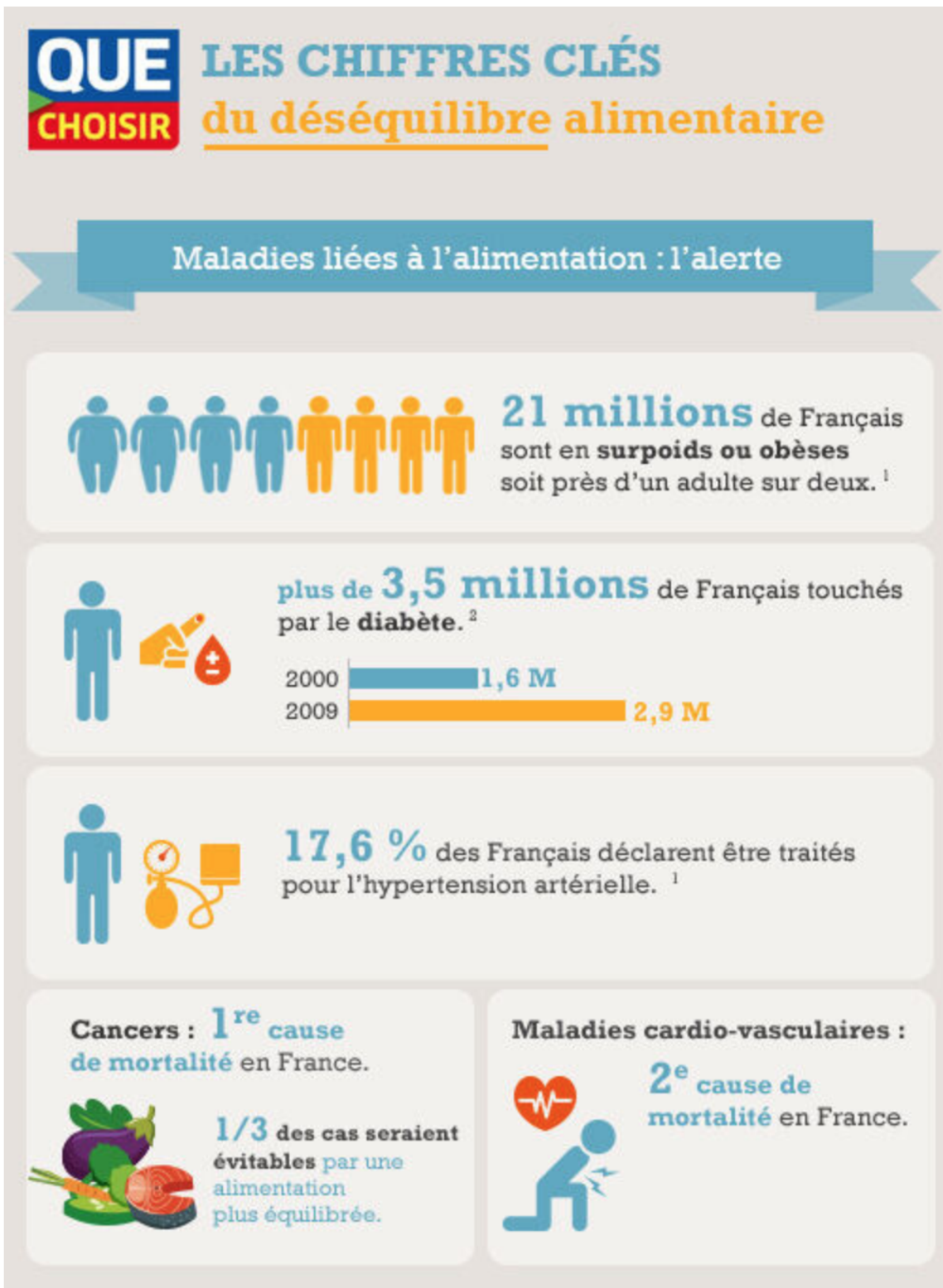
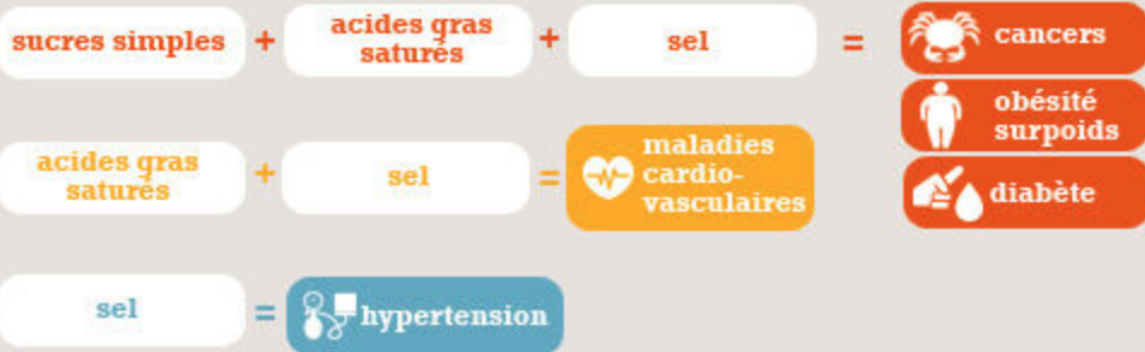


## Activité 3 : Les habitudes alimentaires

### Partie 1 : Etude d'une infographie sur les habitudes des Français



## Les liens de causalité en cas de surconsommation



### Recommandation/consommation : le grand écart



<sup>1</sup> Source enquête Obépi 2012

<sup>2</sup> Source Institut de veille sanitaire - novembre 2010

1. Quelles maladies sont en augmentation du fait de mauvaises habitudes alimentaires ?

---

---

---

2. Quel type d'aliments est le plus consommé par les français ? Donner la recommandation et la consommation réelle de ce type d'aliment

---

---

3. Quels types d'aliments devraient être plus consommés par les français ? Combien de g / jour devrait être consommé selon la recommandation ?

---

---

---

## Partie 2 : Et les enfants ?

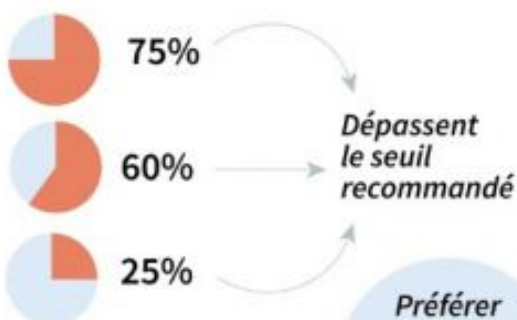
### Les enfants consomment trop de sucre

Seuil utilisé par l'Anses  
en grammes par jour

4-7 ans 60 g

8-12 ans 75 g

13-17 ans 100 g



#### Produits à limiter

- boissons sucrées dont jus de fruits
- pâtisseries, biscuits, gâteaux,
- confiseries



#### à privilégier

- fruits frais
- fruits à coque
- produits laitiers nature

Préférer le "fait-maison" pour contrôler les quantités de sucre



Source : avis de l'Anses du 25 juin 2019

© AFP

1. Quelle est la source de cette infographie ?

---

---

2. Quel sujet est abordé dans cette infographie ? Sur quelle population a été réalisée cette étude ?

---

---

---

3. Quelle catégorie d'âge dépasse le plus le seuil de recommandation ?

---

4. Comment éviter un apport de sucre trop important ?

---



---

### *Etude d'un repas*

Vous décidez de vous rendre au fast food avec vos amis pour le déjeuner. Voici les informations nutritionnelles pour **100 g d'aliments** que vous consommez :

	Big Mac	Frites	Sauce crémy deluxe	Sunday vanille sauce caramel	Coca cola
Energie	232 kcal	289 kcal	322 kcal	186 kcal	41 kcal
Matières grasses	12g	14 g	34 g	3,9g	0 g
Dont acides gras saturés	4,5g	1,3g	4,3 g	2,7g	0 g
Glucides	19 g	36 g	3,2g	35 g	10 g
Dont sucres	3,9 g	0,3g	1,3 g	25 g	10 g
Fibres	1,4 g	3,5 g	0,6 g	0 g	0 g
Protéines	12 g	3,4 g	0,8 g	3 g	0 g
Sel	1 g	0,47 g	1,1 g	0,18 g	0 g

Voici les portions consommées :

- 1 Big Mac soit 216,8g
- 1 grande portion de frites soit 150 g
- 2 sauces crémy deluxe, sachant qu'un petit pot contient 25 g
- un grand Coca cola, soit 50 cl soit environ 500g
- un Sunday vanille sauce caramel soit 157 g

4. Compléter le tableau suivant selon les quantités consommées

	Big Mac	Frites	Sauce crémy deluxe	Sunday vanille sauce caramel	Coca cola	Total
Energie						
Matières grasses						
Dont acides gras saturés						
Glucides						
Dont sucres						
Fibres						

Protéines						
Sel						

Voici les apports nutritionnels recommandés par jour pour une adolescente de 16 à 19 ans :

- 2200 kcal
- 75 g de lipides
- 285 g de glucides
- 44 g de protéines
- 6 g de sel

5. Conclure sur l'équilibre du repas pris par l'adolescente.

---

---

---

---

---

---

---

---