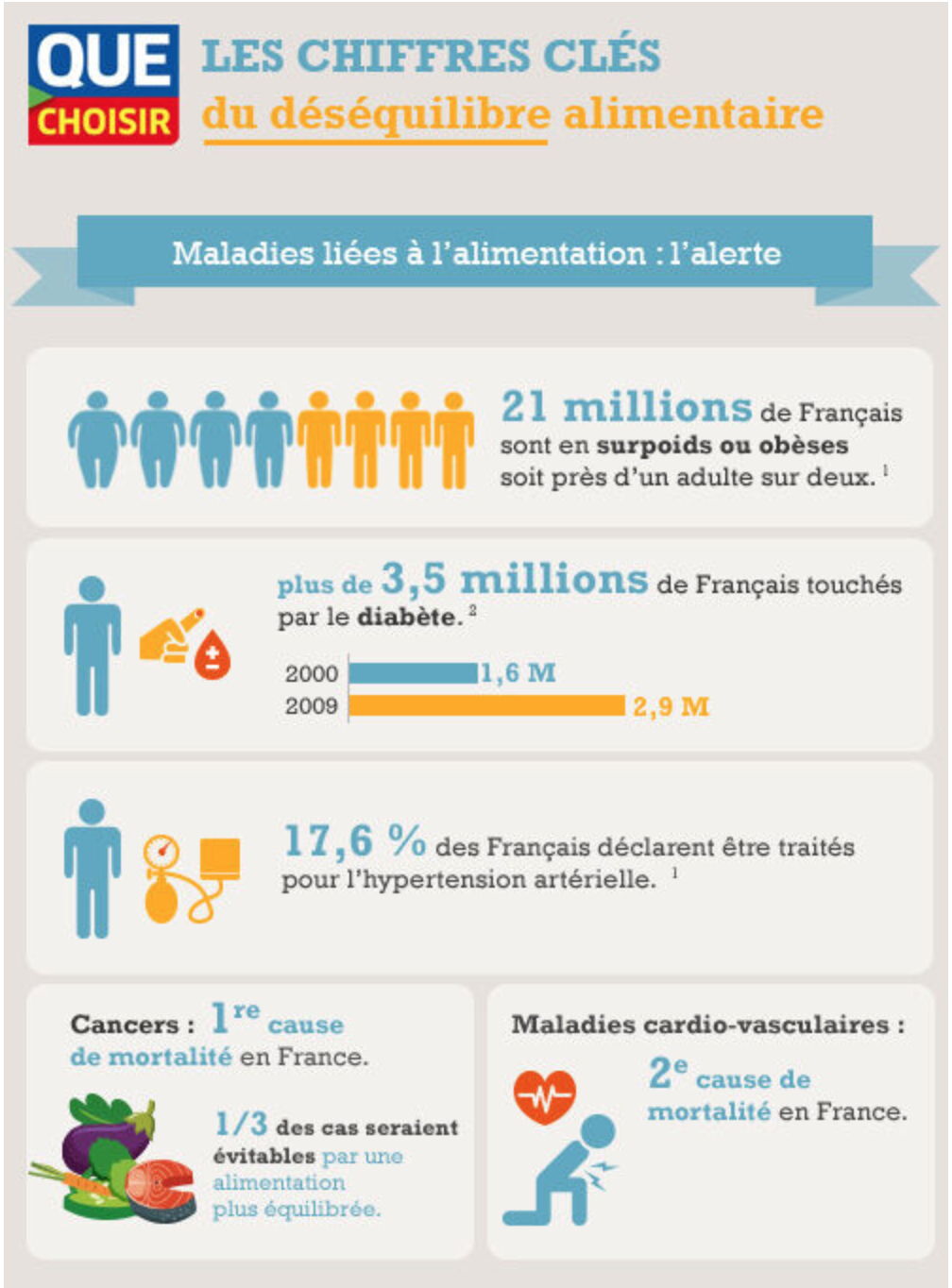
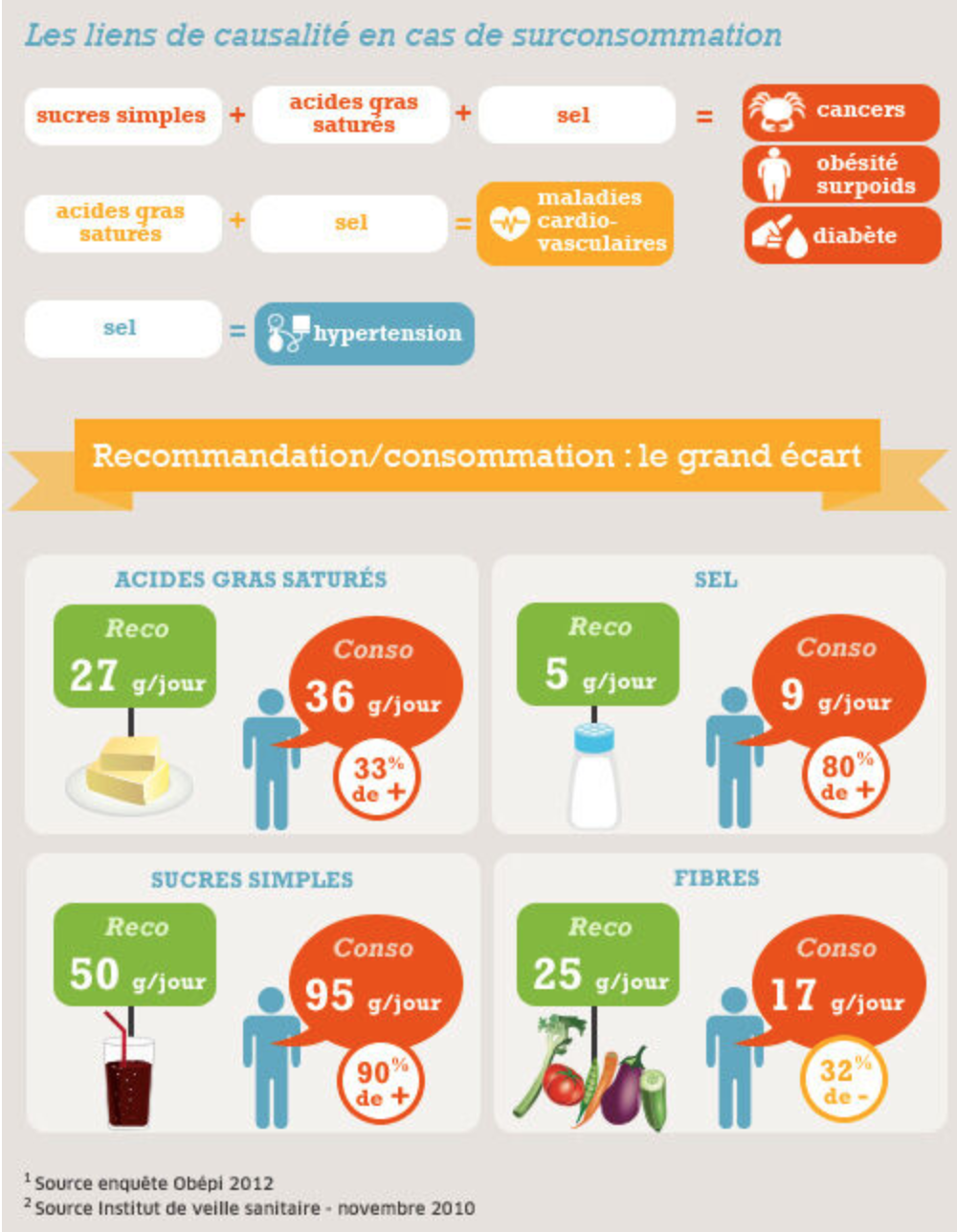
| **Activité 3 : Les habitudes alimentaires** |
| --- |

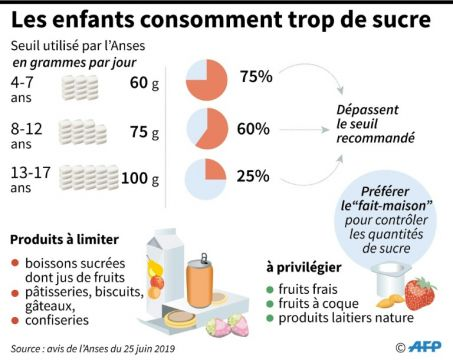
**Partie 1 : Etude d’une infographie sur les habitudes des Français**

**

**

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 ?**



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 ?

1. 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  Dont acides gras saturés | 12g  4,5g | 14 g  1,3g | 34 g  4,3 g | 3,9g  2,7g | 0 g  0 g |
| Glucides  Dont sucres | 19 g  3,9 g | 36 g  0,3g | 3,2g  1,3 g | 35 g  25 g | 10 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.