Activité 1 : La composition des aliments

1) **Recopie et Complète** le tableau de composition des aliments ci-dessous à l'aide des informations données par les emballages alimentaires. (Les valeurs à noter sont pour 100 g ou 100 mL de produit)

Aliments	Energie* (en KJ)	Matières grasses ou lipides (en g)	Glucides (en g)	Protéines (en g)	Sel **ou sodium** (en g)	Calcium (en mg)

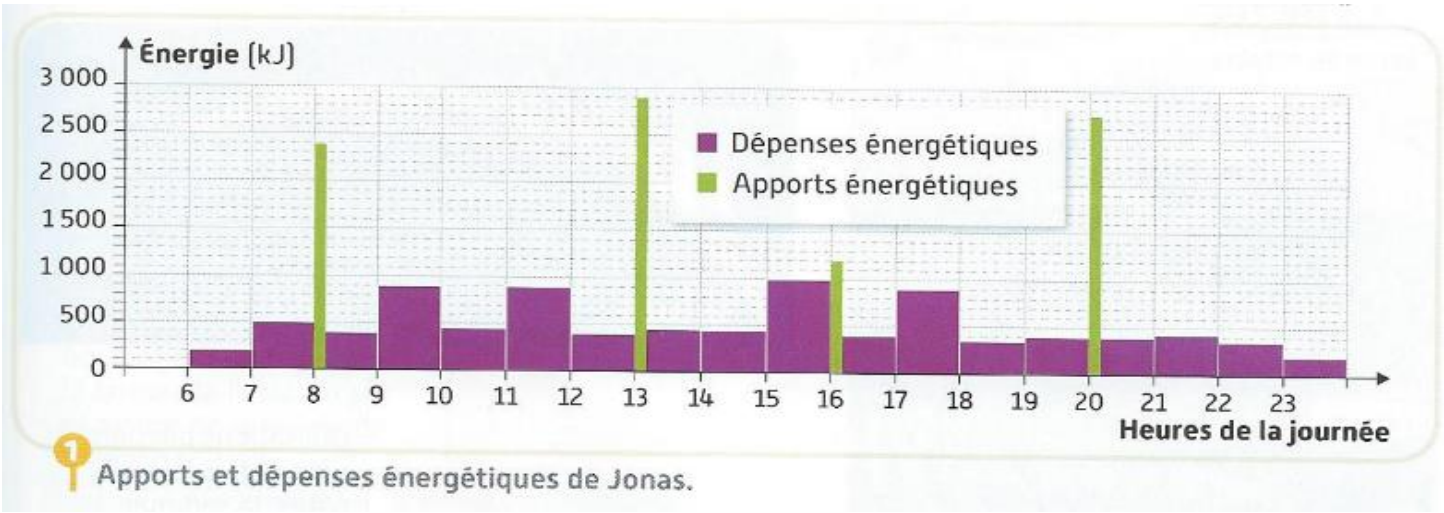
*__Énergie__ : elle permet d'accomplir des actions (bouger, se réchauffer, etc.). Son unité est le Kilojoule (KJ).

2) D'après ce tableau, quels sont les deux aliments l**es plus énergétiques** ?

3) **Recopie et Complète** la phrase suivante avec les mots proposés : lipides, énergie, aliments, fonctionnement.

Les aliments sont une source d'…….. et de matière pour le corps. Ils permettent la construction et le …… de notre corps. La matière est apportée par les ……. principalement sous forme de glucides, de …… et de protéines.

4) **Décrit** comment évolue les apports et dépenses énergétiques au cours d'une journée ?



1 Apports et dépenses énergétiques de Jonas.

Valeurs nutritionnelles / Voedingswaarden	pour / voor 100g	% des AQR* par portion de 145g / % van de ADH* per portie 145g
Valeur énergétique / Energiewaarden	1204 kJ 288 kcal	20 %
Matières grasses / Vetstoffen dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	14 g 4,9 g	29 % 36 %
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	25 g 8,2 g	15 % 13 %
Protéines / Eiwitten	14 g	41 %
Sel / Zout	0,98 g	23 %

*AQR : Apports quotidiens de référence pour un adulte-type (8400 kJ /2000 kc
*ADH: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor een type volwassene (8400 kJ

Burger

Carrés Konjac Cacao

Analyse nutritionnelle moyenne

	Pour 100 g	% VNR*	Pour 1 cube (10 g)	% VNR*
Energie	999 kJ 243 kcal		99,9 kJ 24,3 kcal	
Matières grasses dont acides gras saturés	4,8 g 1,3 g		0,5 g 0,1 g	
Glucides dont sucres dont polyols	22,6 g 13,1 g 3,6 g		2,3 g 1,3 g 0,4 g	
Fibres alimentaires	53,8 g		5,4 g	
Protéines	1,8 g		0,2 g	
Sel	0,08 g		0 g	
Magnésium	560 mg	150%	56 mg	15%

Gâteau allégé

Danone Nature

	Pour 100 g	Par portion (125 g)	% AR (125 g) *
Énergie	195 kJ-46 kcal	245 kJ-58 kcal	3,0
Matières grasses	1,0 g	1,3 g	2,0
Dont Acides gras saturés	0,6 g	0,8 g	4,0
Glucides	5,3 g	6,6 g	3,0
dont Sucres	5,3 g	6,6 g	7,0
Protéines	4,0 g	5,0 g	10,0
Sel	0,15 g	0,19 g	3,0
Calcium En % des AR*	142 mg 18,0	178 mg 22,0	- -

* AR : apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

	Pour 100g	Par biscuit	% des RNJ* par biscuit
Valeur énergétique	467 kcal 1961 kJ	86 kcal 361 kJ	4 %
Protéines	6,7 g	1,2 g	2 %
Glucides dont sucres	68,6 g 36,3g	12,7 g 6,7 g	5 % 7 %
Lipides dont saturés	17,5 g 10 g	3,2 g 1,8 g	5 % 9 %
Fibres	3,9 g	0,7 g	3 %
Sodium	0,21 g	< 0,1 g	2 %

Biscuit

Ne pas coller

Valeur nutritive
Nutrition Facts

Par 500 ml / Per 500 mL

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 0	
Lipides / Fat 0 g	**0** %
Sodium / Sodium 0 mg	**0** %
Glucides / Carbohydrate 0 g	**0** %
Protéines / Protein 0 g	
Calcium / Calcium	0 %

Source négligeable d'autres éléments nutritifs.
Not a significant source of other nutrients.

Eau