

SVT 3AC / PREMIER SEMESTRE / LEÇON 01

Les aliments

Identifier ce que les aliments apportent à l'organisme et relier ces apports à ses besoins.

Une matière, plusieurs rôles

Les aliments fournissent des nutriments : glucides, lipides, protides, vitamines, sels minéraux et eau. Les glucides et les lipides apportent surtout de l'énergie. Les protides participent à la construction et au renouvellement des tissus. L'eau, les vitamines et les sels minéraux contribuent au fonctionnement normal de l'organisme.

Mettre les aliments en évidence

L'eau peut être révélée par le sulfate de cuivre anhydre, qui bleuit. L'eau iodée devient bleu-noir en présence d'amidon. Ces tests portent sur une substance précise : un résultat négatif n'implique pas qu'un aliment est dépourvu de toute valeur nutritive.

Adapter la ration

Les besoins changent avec l'âge, l'activité et l'état physiologique. Une ration équilibrée combine des aliments variés en quantité adaptée. Une alimentation limitée à une seule famille expose à des carences ou à des excès.

À retenir

Idee clé

Les besoins changent avec l'âge, l'activité et l'état physiologique.

Je vérifie mes acquis

1. Quel réactif permet de détecter l'amidon ?
2. Pourquoi un sportif peut-il avoir des besoins énergétiques plus élevés ?

Corrigé expliqué

1. L'eau iodée ; elle devient bleu-noir si l'amidon est présent.
2. Son activité musculaire consomme davantage d'énergie ; sa ration doit donc être adaptée.

SVT 3AC / PREMIER SEMESTRE / ACTIVITÉ

Explorer, tester, comprendre



Photographie d'illustration originale : observe et relie-la au thème de la leçon.

Comparer deux petits-déjeuners

Menu A : pain, fruit, yaourt et eau. Menu B : boisson sucrée uniquement. Identifie dans le menu A trois familles de nutriments possibles et explique pourquoi le menu B est moins varié.

Correction raisonnée

Le pain apporte surtout des glucides ; le yaourt peut apporter des protides et du calcium ; le fruit apporte notamment de l'eau, des fibres et des vitamines. Le menu B se limite principalement à de l'eau et des sucres : il ne couvre pas autant de besoins différents.

Vocabulaire essentiel

Nutriment : petite substance utilisable par l'organisme. Ration alimentaire : ensemble des aliments consommés pendant une période donnée.

DÉFI SCIENCES · Recherche l'amidon

Avec un adulte, dépose une goutte d'eau iodée sur du pain et sur une pomme de terre. Compare les couleurs.

À observer : Une teinte bleu-noir indique la présence d'amidon. Ne goûte pas les échantillons testés.