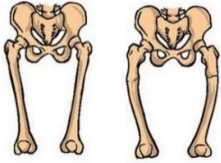




## Deuxième activité

### Je découvre le rôle des aliments simples

#### Document1



#### Le rachitisme

Maladie du squelette se manifestant au niveau des zones osseuses à croissance rapide, le rachitisme est dû à la carence en vitamine D et dont les signes cliniques apparaissent entre 3 mois et 2 mois.



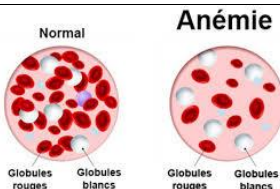
#### La kwashiorkor

Touche les jeunes enfants qui sont brutalement sevrés du lait maternel et passent à une alimentation trop pauvre en protéines. Elle se manifeste par une croissance retardée ou arrêtée ; une diminution de la masse musculaire, un œdème de l'abdomen et une atteinte des cheveux et de la peau.



#### Le goitre

Augmentation du volume de la thyroïde, ce qui peut provoquer une gêne respiratoire ; une difficulté à avaler (dysphagie) ainsi que des troubles de la voix, le goitre peut être dû à une carence en iode (sel minéral présent dans le sel de mer)



#### Anémie

#### L'anémie

Une carence en fer dans l'alimentation entraîne l'anémie ferriprive. Cette maladie se caractérise par une diminution du nombre de globules rouges dans le sang ou de leur teneur en hémoglobine. Les principaux symptômes sont la fatigue, un teint pâle et un essoufflement plus prononcé à l'effort.



#### Le scorbut

Scorbut est une maladie due à une carence en vitamine C (acide ascorbique) qui se traduit chez l'être humain, dans sa forme grave, par un déchaussement des dents et la purulence des gencives, des hémorragies, puis la mort.

La principale fonction de lipides est le stockage énergétique. Avec les protéines et les glucides, ils contribuent à l'apport énergétique, notre carburant en cas d'effort prolongé. Ils jouent aussi un rôle d'isolant thermique.

1) Définissez une carence alimentaire :

.....

.....

2) Déduisez le rôle des aliments simples :

.....

.....



### Troisième activité

#### Je définis les caractéristiques d'une alimentation équilibrée

#### Document1

L'analyse de la composition chimique des aliments consommés par MEHDI un adolescent de 16 ans, pendant 24h, a permis de dresser les résultats suivants :

| Aliments   | Quantités consommées / 24h | Quantités à consommer / 24h |
|------------|----------------------------|-----------------------------|
| Protides   | 101 g                      | Entre 90 g et 110 g         |
| Lipides    | 38 g                       | Entre 80 g et 100 g         |
| Glucides   | 423 g                      | Entre 330 g et 410 g        |
| Calcium    | 683 mg                     | Entre 1200 mg et 1600 mg    |
| Phosphore  | 969 mg                     | 250 mg                      |
| Vitamine A | 3.5 mg                     | Entre 0.8mg et 1mg          |
| Vitamine B | 3.95 mg                    | Entre 0.8mg et 1mg          |
| Vitamine C | 159.71 mg                  | 80mg                        |
| Eau        | 2 litres                   | Entre 2litres et 2.5litres  |

#### Document2

✓ *La quantité des lipides (en g) = La quantité des protides (en g)*

$$✓ \quad 3.5 < \frac{\text{Quantité de glucides (en g)}}{\text{Quantité de protides (en g)}} < 5$$

$$✓ \quad 0.7 < \frac{\text{Quantité de Calcium (en mg)}}{\text{Quantité de phosphore (en mg)}} < 1$$

1) L'alimentation de cet adolescent peut-elle constituer une ration alimentaire ? Justifiez-vous

2) L'alimentation de cet adolescent est -elle équilibrée ? Justifiez-vous