

L'alimentation et la nutrition

La leçon à coller dans le cahier.

1. Des apports et des besoins

Les aliments apportent de quoi **construire** le corps et de quoi le **faire fonctionner**. Les besoins ne sont pas les mêmes pour tout le monde : ils varient avec la **croissance** et avec l'**activité physique**. L'enjeu est l'**adéquation** entre ce qu'on apporte et ce dont on a besoin.

2. Lire la composition d'un aliment

Les emballages portent la **composition** : on y lit ce que l'aliment contient et en quelle quantité. Savoir la lire permet de comparer deux produits et de choisir en connaissance de cause - c'est exactement ce que le programme appelle « identifier des comportements favorables à la santé ».

3. Manger est aussi une affaire de culture

La **diversité** des aliments s'explique par les **cultures** et les **sociétés** : ce qui pousse dans une région, ce qu'on sait y conserver, ce qui s'y transmet. Deux pays mangent différemment sans que l'un ait tort. Le **mode de production** explique aussi ce qu'on trouve dans son assiette.

4. Conserver, c'est limiter les risques

Un aliment s'abîme parce que des **micro-organismes** s'y développent. Les procédés de conservation les empêchent : le **froid** les ralentit, la **salaison** et le sucre leur retirent l'eau, la **stérilisation** les détruit par la chaleur. Chacun répond à un **risque sanitaire**.

5. Quand les micro-organismes travaillent pour nous

Tous ne sont pas nuisibles. Dans la **fermentation**, on les utilise : pour faire du pain, du yaourt, du fromage. Leur action dépend de **paramètres** qu'on peut mesurer - la **température**, la **durée**, l'**acidité** - et c'est ce qu'on vérifie en manipulant.

À retenir

Les besoins alimentaires varient avec la croissance et l'activité physique ; l'enjeu est l'adéquation entre apports et besoins.

Lire la composition d'un aliment permet de comparer et de choisir.

La diversité des aliments s'explique par les cultures, les sociétés et les modes de production.

Froid, salaison, stérilisation empêchent le développement des micro-organismes et limitent les risques sanitaires.

La fermentation utilise des micro-organismes ; son résultat dépend de paramètres mesurables comme la température et la durée.

Les mots de la leçon

un apport un besoin l'adéquation la composition un micro-organisme la conservation la salaison la stérilisation
la fermentation un risque sanitaire