

Les compétences travaillées	Niveau 1 : MI	Niveau 2 : MF	Niveau 3 : MS	Niveau 4 : TBM
Extraire l'information utile (D4)	Aucune information ou peu d'informations sont extraites Ou Beaucoup sont extraites mais beaucoup sont fausses.	Moins de la moitié sont extraites mais sont justes.	La majorité des informations sont extraites Mais Quelques-unes sont fausses.	Les informations sont toutes extraites et sont justes Ou Une fausse.
Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française (D1)	La présentation n'est pas soignée, la copie est sale Et Le vocabulaire scientifique est imprécis ou mal utilisé ou encore erroné Et Il n'y a pas de phrases.	Un élément sur les trois.	Deux éléments sur les trois.	Trois éléments sur les trois.

Situation de départ :

Eusébio adore manger beaucoup de frites et des barres chocolatées et n'aime pas les légumes.
Pb : Pourquoi il doit équilibrer son alimentation et ne pas trop manger ?

Consignes :

1. D'après le document 1, dans quel cas un adolescent risque de grossir ? Maigrir ?
2. D'après les documents 2 et 3 ci-dessous, corrige les repas pris par Eusébio s'ils ne sont pas équilibrés en changeant, supprimant ou ajoutant certains plats.
3. Rédige une phrase qui répond à la question de départ.

Document 1 : Equilibre énergétique d'un repas

En fonction des comportements, on peut observer un équilibre ou un déséquilibre entre les apports énergétiques (repas) et les dépenses énergétiques journalières (activités). *L'énergie apportée est mesurée en kilocalorie (kcal)



Document 2 : Un repas équilibré

Un repas de midi doit contenir un aliment du groupe « féculents », un fruit, un légume (au minimum), un aliment du groupe « viandes poissons œufs » et un aliment du groupe « produits laitiers ». Il n'est pas nécessaire d'avoir un aliment des groupes « sucreries » et « graisses » car de nombreux aliments en contiennent naturellement (par exemple le lait et les fruits contiennent du sucre et les viandes contiennent des graisses ». Il faut boire de l'eau. A la suite d'un tel repas, le corps aura obtenu la quantité de lipides, glucides, protéines, sels minéraux... dont il aura besoin.

Document 3: Trois repas du midi pris par Eusébio

REPAS 1	REPAS 2	REPAS 3
Pamplemousse Moule Frites + ketchup Yaourt Tarte au citron Pain + Eau	Carottes râpées + vinaigrette Poulet en sauce Pomme de terre Compote de pomme Banane Pain + Eau	Tomate vinaigrette Poisson Riz Camembert Pomme Eau