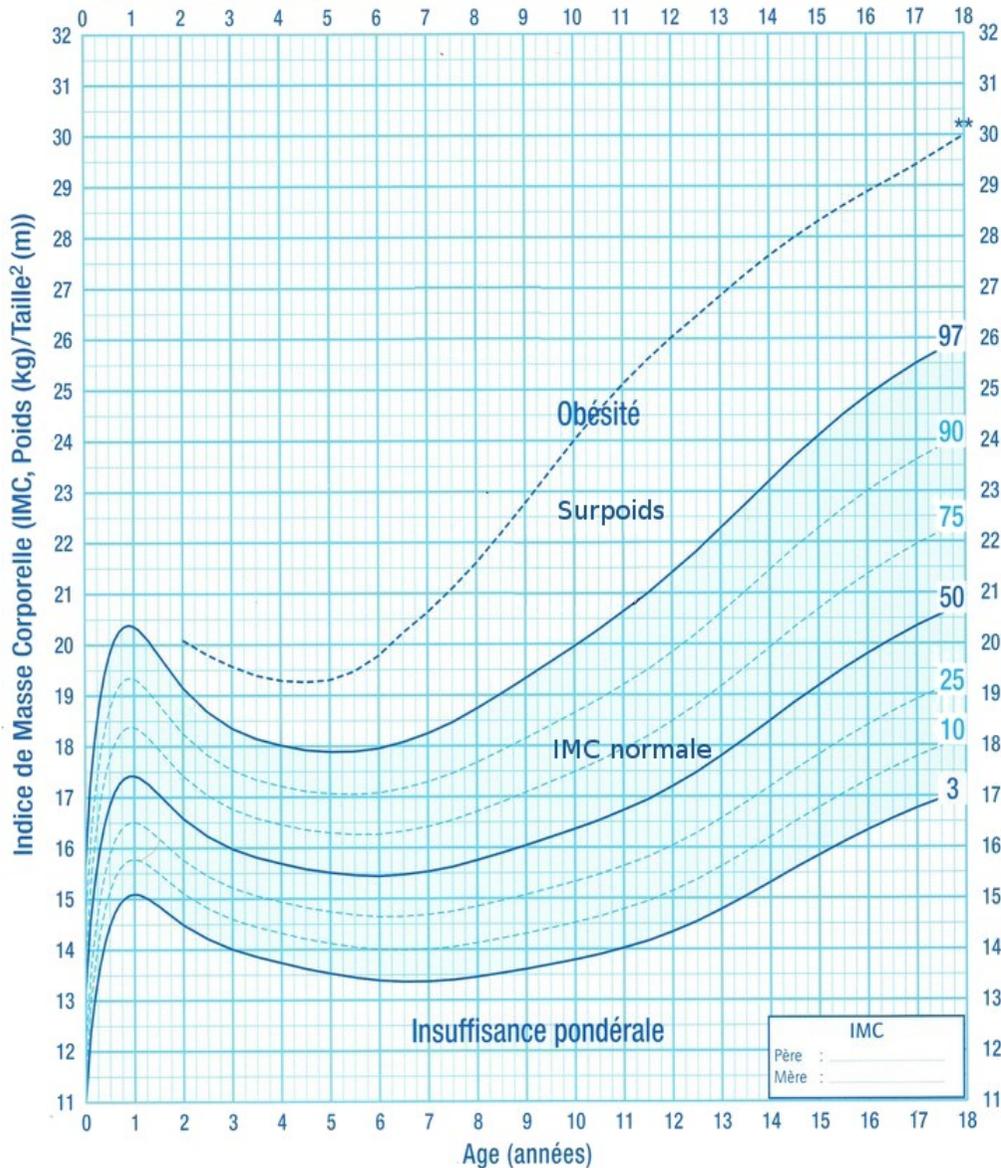


Document 1 : Courbe de corpulence chez les garçons de 0 à 18 ans et formule de l'IMC (extrait d'un carnet de santé)



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.

• L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est alors calculé et reporté sur la courbe de corpulence disponible sur www.sante.fr. Il se calcule soit avec un disque de calcul, soit avec une calculatrice, en divisant le poids (en kg) par la taille au carré (en mètre) soit :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids(Kg)}}{\text{taille (m)} \times \text{taille (m)}}$$

Document 2 : Relevé de l'ensemble des aliments que consomme Axel au cours d'une journée

Repas	Aliments (en g ou mL)	Apports énergétiques et répartition
Petit-déjeuner (7h15)	1 bol de lait (250 mL) 4 tartines de pain de mie (160 g) avec 2 doses de Nutella (15 g) 2 doses de confiture (15 g) 1 verre de jus de fruit (150 mL)	Energie : 2 262 kJ Protéines : 18 g Glucides : 82 g Lipides : 13 g
Gouter (10h)	2 pains au lait pépites de chocolat (70 g) 2 barres de chocolat au lait (34 g)	
Déjeuner (12h30)	Assiette de charcuterie Petits pois-carottes Steak haché Fromage 2 tranches de pain	Energie : 2 742 kJ Protéines : 45 g Glucides : 34 g Lipides : 43 g
Gouter (16h)	1 canette de Coca (330 mL) 4 barres Balisto (74 g)	
Encas (18h)	1 verre de Coca (150 mL) Apéritifs Belin Minizza (90 g)	
Diner (19h30)	Pâtes (250 g cuites) Sauce carbonara Yaourths aux fruits	Energie : 2 383 kJ Protéines : 26 g Glucides : 80 g Lipides : 14 g

Document 3 :

Tableaux nutritionnels de quelques aliments consommés par Axel

Informations nutritionnelles:

Informations nutritionnelles:	30 g	100 g	% GDA* - 30g
Valeur énergétique	665kJ / 160kcal	2210kJ / 530kcal	7%
Protéines	2.0g	6.6g	3%
Glucides	17.5g	58.5g	5%
Dont sucres	17.3g	57.5g	16%
Lipides	8.9g	29.5g	11%
Acides gras saturés	5.2g	17.5g	22%
Fibres alimentaires	0.5g	1.8g	2%
Sodium	<0.1g	0.17g	2%

* GDA : = Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal. Les besoins d'un individu peuvent varier selon le sexe, l'âge, l'activité physiques et d'autres facteurs.

30 g
160kcal
7% GDA*

Ingrédients:

Chocolat au Lait du Pays Alpin

Ingrédients:

Sucre, beurre de cacao, poudre de lait écrémé, pâte de cacao, lactosérum en poudre, beurre concentré, pâte de noisettes, émulsifiant (lécithine de soja), arôme (vanilline). Cacao: 30% minimum.

Peut contenir des traces d'autres fruits secs à coque et de blé.



Pain au lait aux pépites de chocolat

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES						
Pour 100g	Kcal					
	Energie 357 Kcal 1501 kJ	Protéines 7,7g	Glucides 51,3g dont sucres : 16,1g	Lipides 12,9g dont acides gras saturés : 6,8g	Fibres 2,6g	Sodium 0,302g équivalent en sel : 0,77g
Par portion, 1 pain au lait, soit env. 35g	125 Kcal 525 kJ	2,7g	18g dont sucres : 5,6g	5g dont acides gras saturés : 2,4g	0,9g	0,11g équivalent en sel : 0,27g
% des RNJ* par portion**	6%	5%	7% dont sucres : 6%	6% dont acides gras saturés : 12%	4%	4% équivalent en sel : 4%

* RNJ = Repères nutritionnels journaliers.
** Pour un adulte avec un apport moyen de 2000 Kcal.
Ces valeurs et les portions peuvent varier selon l'âge, le sexe et l'activité physique.

Liste des ingrédients

Farine de blé: 44% - pépites de chocolat: 14% [sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : phosphatide].

INGRÉDIENTS

Eau gazeifiée ; sucre ; colorant : caramel (E150d) ; acidifiant : acide phosphorique ; arômes naturels (extraits végétaux), dont caféine.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Un de 250 ml contient :

% des Repères Nutritionnels Journaliers, pour un adulte avec un apport moyen de 2 000 Kcal par jour.

Calories 105 kcal	Sucres 27 g	Lipides 0 g	dont saturés 0 g	Sodium 0 g
5%	29%	0%	0%	0%

Informations nutritionnelles pour 100 ml:

• Valeur énergétique	180 kJ - 42 kcal
• Protéines	0g
• Glucides (dont sucres)	10.6g (10.6g)
• Lipides (dont acides gras saturés)	0g (0g)
• Fibres alimentaires	0g
• Sodium	0g



BeLIN

Minizza, la reine de la tomate chez les Crackers Belin.

Valeur nutritionnelle moyenne Average nutrition value	Pour / Per 100 g	Par portion / Per serving (30 g)	% GDA* / par portion / per serving
Valeur énergétique Energy	530 kcal 2205 kJ	159 kcal 662 kJ	8 %
Protéines / Protein	10 g	3 g	6 %
Glucides / Carbohydate dont sucres / of which sugars	50 g 6,7 g	15 g 2 g	6 % 2 %
Lipides / Fat dont saturés / of which saturates	31 g 15 g	9,3 g 4,5 g	13 % 23 %
Fibres alimentaires / Fibre	4,8 g	1,4 g	6 %
Sodium	0,698 g	0,20 g	8 %

* GDA : Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal. / * GDA: Guideline Daily Amount representing the approximate amount of calories and nutrients for an average adult calculated on a 2000 kcal diet.

Information nutritionnelle

Il est recommandé d'adopter une alimentation équilibrée et de pratiquer une activité physique.

* Sur base des Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte (RNJ)

Une barre contient (18.5g)

RNJ moyens pour un adulte

Energie	97kcal	Sucres	7.5g	Lipides	5.3g	Sodium	0.05g
5%	8%	8%	1%	2%			
2000kcal	50g	270g	90g	70g	20g	250g	
240g	240g	240g	240g	240g	240g	240g	

Information nutritionnelle

	Par 100g	Par barre (18.5g)
Energie kJ	2181kJ	403kJ
Protéines	7.1g	1.3g
Glucides	57.6g	10.7g
Lipides	28.4g	5.3g
dont saturés	11.1g	2.2g
Fibre	3.8g	0.7g
Sodium	0.05g	0.09g
Sel	0.12g	0.22g

Balisto

Document 4 :

Alimentation équilibrée et apports en énergie

Dans une alimentation équilibrée, la répartition de l'apport énergétique total doit se faire dans les proportions suivantes:

12 à 15 % de Protéines

25 à 30 % de Lipides

50 à 60 % de Glucides

De plus, ***les trois repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) doivent représenter respectivement 25%, 45%, et 30% de la ration énergétique quotidienne.***

Document 6 :

Document de collecte vierge

Il est déjà préparé sur le réseau du collège :

Poste de travail > Espace Commun > CDI > Année 2013-2014 > 5^e SVT-MATHS > Collecte Groupe...

Document 7 :

Extraits d'ouvrages documentaires

Des extraits de magazines ainsi que d'un manuel de SVT 5^{ème} sont disponibles dans la pochette.

Document 5 :

Besoins énergétiques d'Axel et de cinq camarades

	Age	Activités au cours de la journée	Besoins énergétiques par jour (en kJ)
Sophie	12 ans	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9 087
Thomas	13 ans	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9 800
Arthur	12 ans	Moyenne (travail scolaire, marche, 1 heure de sport)	9 292
Cynthia	12 ans	Faible (travail scolaire, marche)	8 860
Alexandre	12 ans	Importante (travail scolaire, 2 heures de sport)	11 855
Axel	12 ans	Très faible (travail scolaire, jeu vidéo)	8 071