

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Date : .....

# SVT

## De quoi sont composés les aliments ?

### Exercice : As-tu bien tout compris ?

Heureusement pour mieux se retrouver dans tous ces produits, les fabricants nous aident en donnant de nombreuses informations sur les emballages. Mais là encore ce n'est pas toujours si simple. Nous allons voir si ton sens de l'observation est bon. Voici les étiquettes de deux produits : une crème dessert au chocolat et de la purée en flocon.

**Consigne :** Regarde bien attentivement leurs étiquettes de ces deux produits afin de mieux connaître leur composition et ainsi de répondre aux questions qui te seront posées.

Doc. 1 : Un dessert au chocolat et des informations sur sa composition	Doc. 2 : De la purée en flocon et des informations sur sa composition																													
<p><b>Composition</b></p> <p>Ⓢ Dessert lacté à la crème, au chocolat et aux œufs frais.  <b>Ingrédients :</b> Lait entier 43,3%, crème 17,3%, eau, chocolat 9,2% (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithine de soja, extrait de vanille), sucre, œufs frais 5%, cacao maigre, poudre de lait écrémé, épaississants : cellulose microcristalline, carboxyméthylcellulose et carraghénanes, correcteur d'acidité : hydroxyde de sodium.</p> <p><b>Nutrition</b></p> <p>Valeurs moyennes pour : / Gemiddelde waarden per: 100 g        Energie: 802 kJ (192 kcal) - Protéines / Eiwitten: 4,3 g - Glucides / Koolhydraten: 20 g (dont sucres / waarvan suikers: 20 g) - Lipides / Vetten: 10,5 g (dont saturés / waarvan verzadigde: 6,7 g) - Fibres alimentaires / Voedingsvezels: 0 g - Sodium / Natrium: 0,04 g (soit sel / zout: 0,1 g).        Ⓢ des Repères Nutritionnels Journaliers d'un adulte (2000 kcal).</p>	<p><b>Composition</b></p> <p>Ⓢ Purée de pomme de terre à la crème et muscade, en flocons  <b>Ingrédients :</b> Pommes de terre déshydratées 88%, crème en poudre 4,5%, sel, fécule de pommes de terre, lactose, noix de muscade 0,1%, extraits d'épices (curcuma, paprika), émulsifiant : mono- et diglycéride d'acides gras, arômes, stabilisant : diphosphate disodique, acidifiant : acide citrique, colorant : curcumine, antioxydants : palmitate d'ascorbyle et acide ascorbique.        Peut contenir des traces de sulfites.</p>	<p><b>Nutrition</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes Gemiddelde energie- en voedingswaarden</th> <th>Pour Par: 100 g de flocons / vlokken</th> <th>Pour une portion de purée reconstituée avec du lait demi-crème de : Voor een porie gereconstitueerde puree met halve melk van:</th> <th>2000 kcal % CDO* % DVR</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1458 kJ 344 kcal</td> <td>692 kJ 164 kcal</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>Protéines / Eiwitten</td> <td>7,2 g</td> <td>5,8 g</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers</td> <td>72 g 4,5 g</td> <td>27 g 5,9 g</td> <td>11% 7%</td> </tr> <tr> <td>Lipides / Vetten dont saturés / waarvan verzadigde</td> <td>1,4 g 1 g</td> <td>2,8 g 2 g</td> <td>4% 10%</td> </tr> <tr> <td>Fibres alimentaires / Voedingsvezels</td> <td>7,7 g</td> <td>3,3 g</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>Sodium / Natrium soit sel / zout</td> <td>0,9 g 2,3 g</td> <td>0,33 g 0,85 g</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table>	Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes Gemiddelde energie- en voedingswaarden	Pour Par: 100 g de flocons / vlokken	Pour une portion de purée reconstituée avec du lait demi-crème de : Voor een porie gereconstitueerde puree met halve melk van:	2000 kcal % CDO* % DVR	Energie	1458 kJ 344 kcal	692 kJ 164 kcal	8%	Protéines / Eiwitten	7,2 g	5,8 g	12%	Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	72 g 4,5 g	27 g 5,9 g	11% 7%	Lipides / Vetten dont saturés / waarvan verzadigde	1,4 g 1 g	2,8 g 2 g	4% 10%	Fibres alimentaires / Voedingsvezels	7,7 g	3,3 g	13%	Sodium / Natrium soit sel / zout	0,9 g 2,3 g	0,33 g 0,85 g	14%
Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes Gemiddelde energie- en voedingswaarden	Pour Par: 100 g de flocons / vlokken	Pour une portion de purée reconstituée avec du lait demi-crème de : Voor een porie gereconstitueerde puree met halve melk van:	2000 kcal % CDO* % DVR																											
Energie	1458 kJ 344 kcal	692 kJ 164 kcal	8%																											
Protéines / Eiwitten	7,2 g	5,8 g	12%																											
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	72 g 4,5 g	27 g 5,9 g	11% 7%																											
Lipides / Vetten dont saturés / waarvan verzadigde	1,4 g 1 g	2,8 g 2 g	4% 10%																											
Fibres alimentaires / Voedingsvezels	7,7 g	3,3 g	13%																											
Sodium / Natrium soit sel / zout	0,9 g 2,3 g	0,33 g 0,85 g	14%																											

- La crème au chocolat est un aliment d'origine:
  - animal
  - végétal
  - animal et végétal
- Dans la crème au chocolat, les nutriments les plus présents sont:
  - des glucides
  - des protéines
  - des lipides
- Dans la purée, les nutriments les plus présents sont:
  - des glucides
  - des protéines
  - des lipides
- Si je mange 100g de purée et 100g de crème dessert, lequel m'apportera le plus d'énergie? (énergie en kJ)
  - la crème au chocolat
  - la purée
  - ce n'est pas marqué sur l'emballage de ces aliments