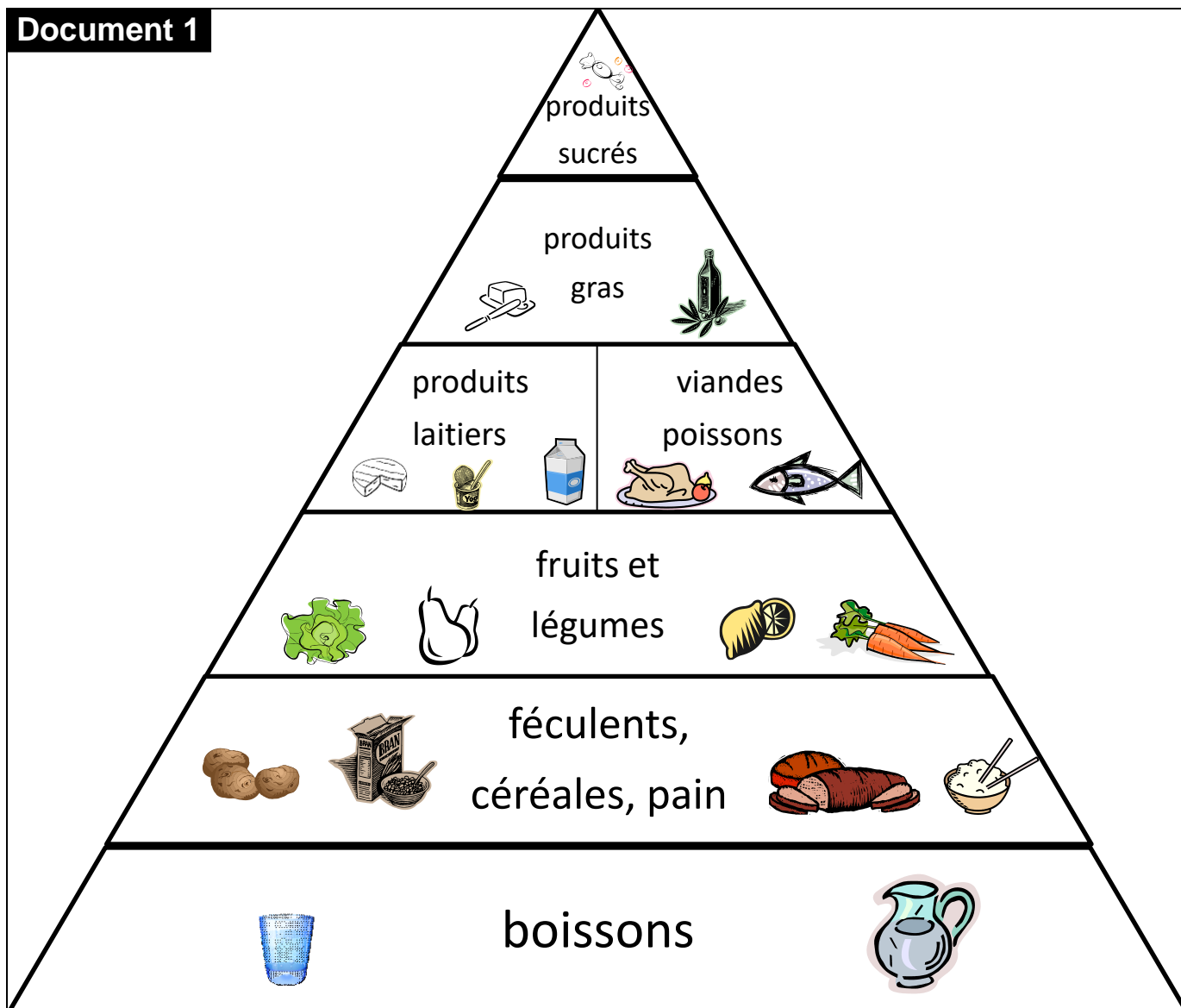


GÉOGRAPHIE : consommer en France ; consommer des aliments

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée.

Ce qu'il faut manger pour être en bonne santé.

Document 1



Document 2

Ces aliments sont tous importants et chacun a un rôle bien précis à jouer pour notre corps :

- Les laitages, la viande, les œufs et le poisson sont riches en protides (ou protéines). Ces protides participent à la construction et à l'entretien de notre corps. Ces aliments sont appelés **aliments bâtisseurs**.

- Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés sont riches en glucides (les sucres). Ce sont ces glucides qui apportent l'énergie à notre corps. On appelle ces aliments les **aliments énergétiques**.

Le beurre et l'huile font aussi partie de cette catégorie d'aliments.

- Les fruits et légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent de protéger notre corps. On les appelle les **aliments « protecteurs »**

DOC 1 & 2

Colorie en jaune le groupe des aliments énergétiques, en vert le groupe des aliments « protecteurs » et en rose le groupe des aliments bâtisseurs.

D'où viennent les aliments que l'on consomme ?

Classe les aliments selon leur origine.

Document 3			
Aliments qui proviennent des animaux		Aliments qui proviennent des plantes	

Décris le circuit de production :

- des fruits et légumes
- de la viande et du poisson
- des aliments transformés

Comment peut-on faire pour économiser l'énergie lors de nos courses ?

Document 4

Le circuit des fruits et légumes :

Nous achetons nos fruits et légumes à des commerçants, qui les achètent en grosse quantité à des grossistes qui les achètent en très grosse quantité aux producteurs. Ils achètent sur toute la France et même le monde. Le transport se fait en camion entre les différentes étapes.

La viande et le poisson :

La viande provient des animaux dans des fermes. Le poisson vient de la mer. Des grossistes achètent de grandes quantités aux abattoirs et aux pêcheurs, puis revendent ensuite à des marchands. Il y a de petits élevages d'animaux mais aussi de très grands élevages avec une grande quantité d'animaux.



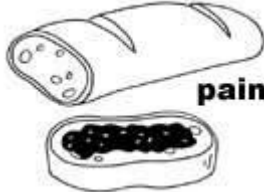
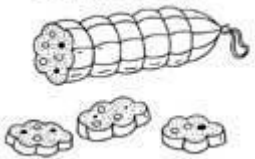
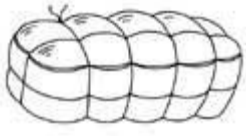


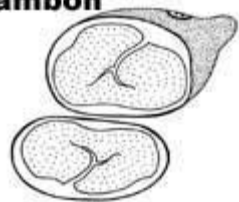

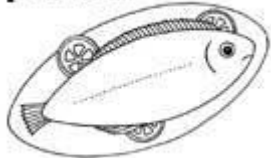


La production des aliments :

Les aliments que nous mangeons sont d'abord issus de l'agriculture (céréales, viande, fruits...). Ils sont, ensuite, le plus souvent, transformés par des artisans (comme les boulangers) ou des ouvriers dans les usines agroalimentaires.

Consommer en respectant l'environnement :

Plus les fruits et les légumes, les viandes et les poissons viennent de loin, et plus cela consomme de l'énergie (du carburant pour les camions) et crée de la pollution. Nous pouvons acheter de préférence les produits cultivés dans notre région.

Document 3bis

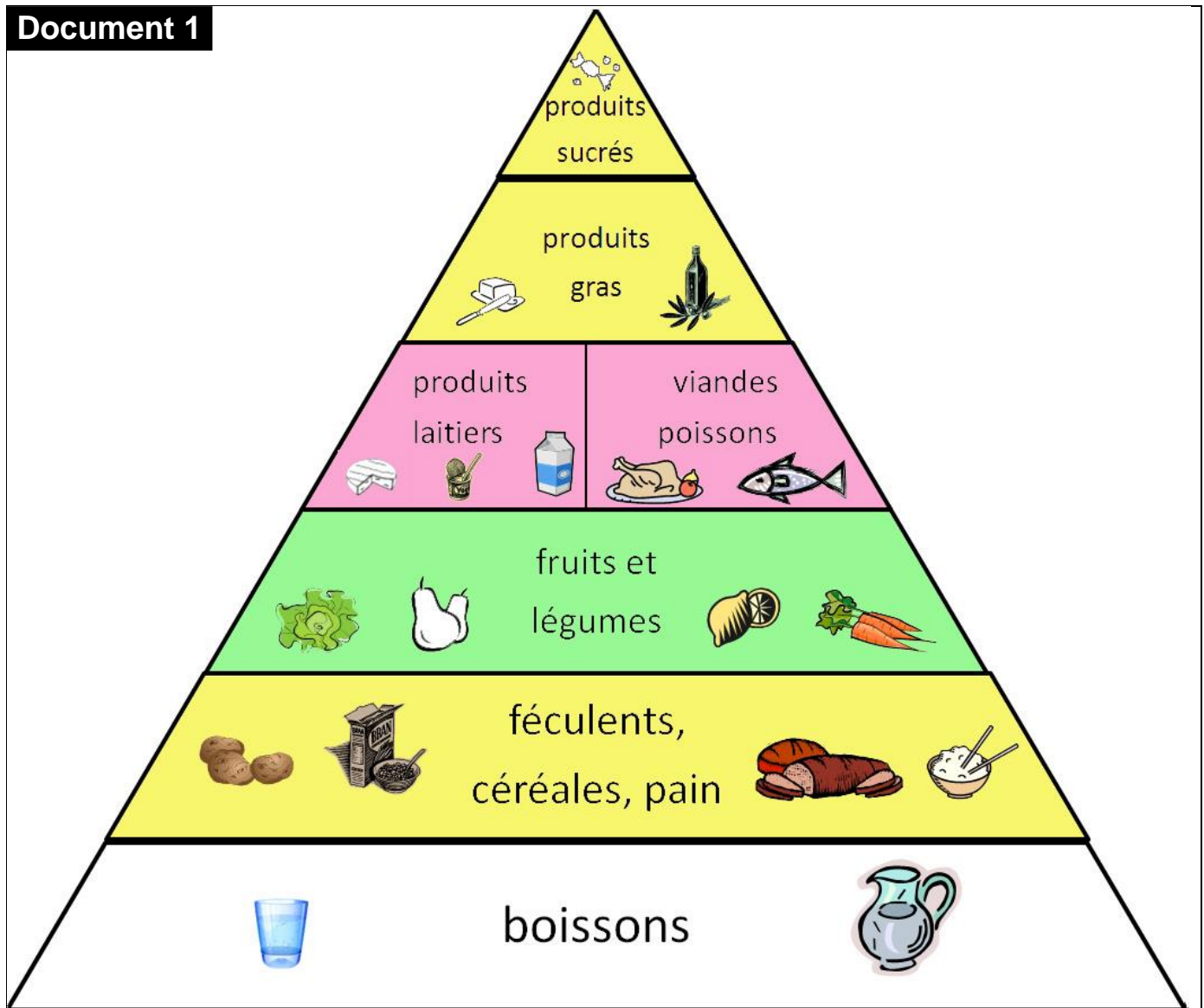
 <p>salade</p>	 <p>confiture</p>	 <p>pain</p>	 <p>saucisson</p>
 <p>rosbif</p>	 <p>LAIT</p>	 <p>pomme de terre</p>	 <p>jambon</p>
 <p>raisin</p>	 <p>poisson</p>	 <p>oeufs</p>	 <p>radis</p>

CORRECTION

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée.

Ce qu'il faut manger pour être en bonne santé.

Document 1



Document 2

Ces aliments sont tous importants et chacun a un rôle bien précis à jouer pour notre corps :

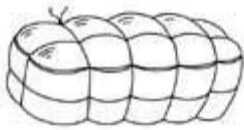




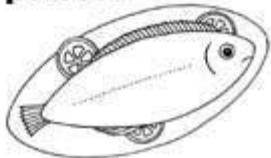
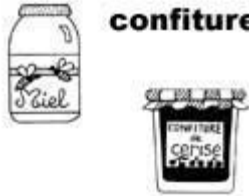

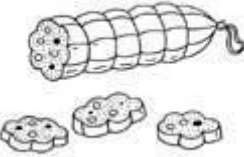
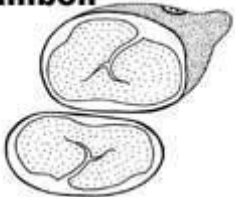
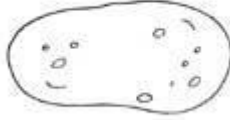

- Les laitages, la viande, les œufs et le poisson sont riches en protides (ou protéines). Ces protides participent à la construction et à l'entretien de notre corps. Ces aliments sont appelés **aliments bâtisseurs**.

- Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés sont riches en glucides (les sucres). Ce sont ces glucides qui apportent l'énergie à notre corps. On appelle ces aliments les **aliments énergétiques**.

Le beurre et l'huile font aussi partie de cette catégorie d'aliments.

- Les fruits et légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent de protéger notre corps. On les appelle les **aliments « protecteurs »**

Les aliments proviennent des animaux ou des plantes. Les animaux et les plantes sont le plus souvent transformés pour devenir des aliments.

Document 3			
Aliments qui proviennent des animaux		Aliments qui proviennent des plantes	
 rosbif		 salade	 raisin
 oeufs	poisson 	 confiture	 pain
saucisson 	jambon 	pomme de terre 	 radis

Document 4
<p><u>Le circuit des fruits et légumes :</u> Nous achetons nos fruits et légumes à des commerçants, qui les achètent en grosse quantité à des grossistes qui les achètent en très grosse quantité aux producteurs. Ils achètent sur toute la France et même le monde. Le transport se fait en camion entre les différentes étapes.</p>
<p><u>La viande et le poisson :</u> La viande provient des animaux dans des fermes. Le poisson vient de la mer. Des grossistes achètent de grandes quantités aux abattoirs et aux pêcheurs, puis revendent ensuite à des marchands. Il y a de petits élevages d'animaux mais aussi de très grands élevages avec une grande quantité d'animaux.</p>
<p><u>La production des aliments :</u> Les aliments que nous mangeons sont d'abord issus de l'agriculture (céréales, viande, fruits...). Ils sont, ensuite, le plus souvent, transformés par des artisans (comme les boulangers) ou des ouvriers dans les usines agroalimentaires.</p>
<p><u>Consommer en respectant l'environnement :</u> Plus les fruits et les légumes, les viandes et les poissons viennent de loin, et plus cela consomme de l'énergie (du carburant pour les camions) et crée de la pollution. Nous pouvons acheter de préférence les produits cultivés dans notre région.</p>

Les fruits et légumes sont produits par des maraichers qui les vendent en gros (grandes quantités) à des grossistes. Les grossistes les vendent à leur tour à des détaillants (commerçants chez qui on fait ses courses). Pour effectuer ce trajet, les fruits et légumes utilisent des moyens de transport qui consomment de l'énergie et créent donc de la pollution.

Les viandes sont produites dans des élevages (fermes) qui les vendent à des abattoirs où les animaux sont tués. Des grossistes les distribuent ensuite aux commerces de détail chez qui nous allons faire nos courses (boucheries, supermarchés). La pêche en mer fournit la plupart des poissons que nous consommons. Ils empruntent la même voie de distribution : grossiste – détaillants (poissonnerie et supermarchés).

Une grande part des aliments que nous consommons sont transformés dans des usines agroalimentaires ou dans des ateliers artisanaux avant d'être consommés. C'est une étape de plus dans le circuit de production. Cette étape supplémentaire consomme aussi beaucoup d'énergie. Il faut privilégier les aliments produits dans notre région pour économiser l'énergie et lutter contre la pollution.