



Une ration alimentaire en équilibre avec ses besoins

Capacités : *B1 : Saisir des informations et les relier au problème*
 C3 : Utiliser l'outil informatique

FICHE TECHNIQUE D'UTILISATION DU LOGICIEL « ALIMENTATION »



Toute manipulation frauduleuse sur l'ordinateur, ou n'ayant aucun rapport avec le cours de SVT sera sanctionnée.

Les manipulations qui suivent doivent être réalisées par chaque élève du binôme. Les points 1.1. et 1.2. sont à faire entièrement par un élève avant de passer à l'autre élève du binôme.

1. Evaluation des besoins énergétiques journaliers

1.1. Calcul du métabolisme de base

- Cliquer sur « **calcul du métabolisme de base/calcul personnel** » puis suivre les étapes numérotées afin de donner les caractéristiques propres à chaque élève du binôme.
- Noter le métabolisme de base moyen sur le cahier.

1.2. Calcul du métabolisme global

- Cliquer sur l'organigramme, puis cliquer sur **calcul personnel** dans la rubrique **métabolisme global**.
- Compléter les cases avec le nombre d'heures d'activités pratiquées au cours de la journée.
- Noter le métabolisme global moyen sur le cahier.

2. Evaluation de la ration alimentaire

- Cliquer sur « **calcul personnel/composition de la ration** ».
- Compléter les cases avec le nombre de portions prises par groupe d'aliments.
- Cliquer ensuite sur **résultat** en indiquant au préalable le métabolisme global.
- Noter enfin toute la **conclusion** donnée sur les apports énergétiques fournis par la ration alimentaire.
- Cliquer sur l'organigramme, puis cliquer sur **calcul personnel** dans la rubrique **ration alimentaire**.
- Noter les pourcentages de glucides, protides et lipides d'une ration alimentaire équilibrée.
- Quitter l'application sans sauvegarder.