

Panorama du monde vivant :
Chapitre 2 : Besoins alimentaires et nutrition humaine

Objectifs

Pour produire sa propre matière, l'Homme doit se nourrir.

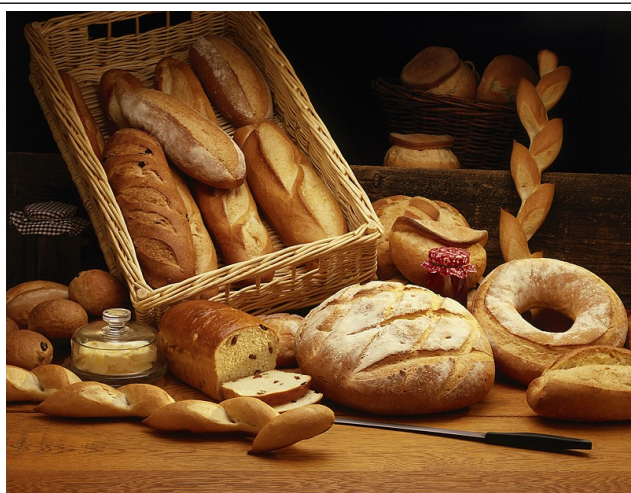
Actuellement, la plupart de ses aliments sont des produits issus de l'élevage (viande, lait, etc.) et de la culture (céréales, etc.).

Quels sont les besoins alimentaires journaliers de l'Homme ?

En quoi ces produits répondent-ils aux besoins humains ?

1. Les besoins alimentaires de l'Homme

Pour vivre, l'Homme doit trouver obligatoirement dans son alimentation :



Doc. 1 : Le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz et toutes les sucreries regorgent de glucides.

• des **glucides** : ce sont les sucres, constituants de la matière organique. Ils représentent la principale source d'énergie de notre organisme ;



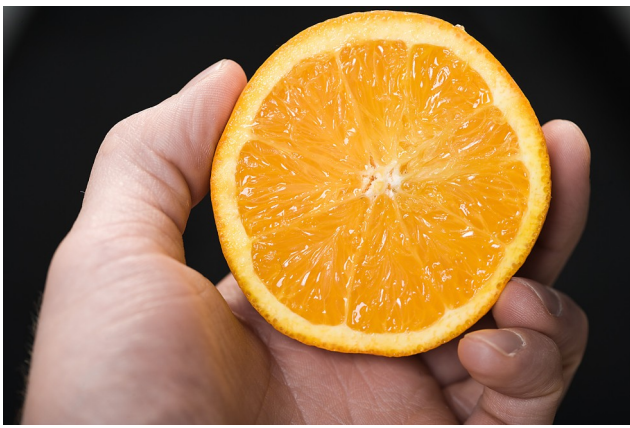
Doc. 2 : L'huile d'olive, le beurre et toutes les matières grasses sont nos principales ressources de lipides.

• des **lipides** : ce sont les matières grasses, constituant la matière organique ; ils représentent une deuxième source d'énergie de notre organisme ;



Doc. 3 : On trouve des protides dans la viande, le poisson et les œufs.

- des **protéines** : constituants de la matière organique et servant d'éléments bâtisseurs de notre corps ;



Doc. 4 : Les fruits sont pleins de vitamines



Doc. 5 : Le lait apporte du calcium



Doc. 6 : Les lentilles ont une forte teneur en fer

• des **vitamines** et des **éléments minéraux**, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ;



Doc. 7 : Il faut boire environ 2L d'eau par jour afin de rester bien hydraté

• de l'**eau**, indispensable à la vie.

On considère que, chaque jour, un **élève de sixième** doit **consommer** environ :

- 75 grammes de lipides ;
- 80 grammes de protéines ;
- 340 grammes de glucides ;
- 2 litres d'eau ;
- 2 grammes d'éléments minéraux.

2. Élevages et cultures

a. Culture de céréales et besoins humains

Pour montrer en quoi une **culture** répond aux besoins de l'Homme, on analyse la composition chimique de la farine de blé.

Glucides (amidon ou sucres)	73 g
Protéines	10 g
Lipides	< 2 g
Eau	13,5 g
Éléments minéraux	1,5 g

Doc. 8 : Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de farine.

La **farine de blé** contient des **glucides**, des **lipides**, des **protéines**, de l'**eau** et des **éléments minéraux**.

La culture du blé répond donc aux besoins de l'homme.

La farine de blé entre dans la composition de nombreux aliments comme le **pain**, les **pâtes**, la **semoule**, les **gâteaux**, etc.

b. Élevage bovin et besoins humains

Pour montrer en quoi un **élevage** répond aux besoins humains, on analyse la composition chimique d'un bifteck de 100 grammes provenant d'un **élevage bovin**.

Vitamines et sels minéraux					Eau
Protéines	Lipides	Glucides			
19 %	15 %	0 %	1 %		65 %

Doc. 2 : Analyse des constituants dans 100 g de bifteck.

La **viande de bœuf** contient des **lipides**, des **protéines**, de l'**eau**, des **vitamines** et de **sels minéraux**.

Elle répond en partie aux besoins de l'Homme.

L'essentiel

L'Homme **élève des animaux** et **cultive des végétaux** pour produire des **aliments**.

Ces aliments permettent à l'Homme de **fabriquer sa propre matière**, car ils contiennent des **lipides**, **des glucides**, **des protéines** (matière organique), de l'**eau** et **des sels minéraux** (matière minérale).

Les produits issus d'un élevage ou d'une culture peuvent être consommés **directement** (viande, lait, œuf, etc.) ou provenir d'une **transformation biologique** (pain, fromage, yaourt, etc.).