

AMROUCHE Maëlla 3eA – Oral Brevet
Parcours Santé



Andy Warhol, Campbell's Soup Cans, 1962

Le constat

En France, près d'un adolescent sur 5 est en surpoids.



Problématique :
Comment garder une alimentation équilibrée en tant
que collégiens ?

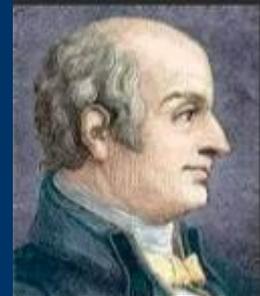
Sommaire

- .1- introduction (histoire des sciences – groupe d'aliments)
 - .2- Comment combattre l'obésité ?
 - Lutter contre les glucides
 - Expérience sur l'amidon.
 - .3- Comparaison de régime alimentaire
 - .4- Le problème de la restauration rapide (enquête)
 - .5- Les solutions
 - .6- Conclusion
-
-

Un peu d'histoire des sciences et de SVT

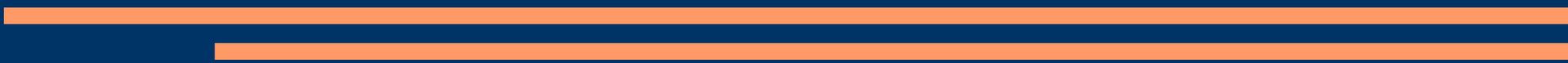
.Des études historiques :

- Réaumur en 1752 mise en évidence
 - d'une digestion chimique
- Spallanzani en 1783 mise en évidence
 - des enzymes (suc gastrique)



.Des aliments répartis en plusieurs groupes

- Glucides, Protides et Lipides
- Eau, sels minéraux et vitamines



Comment combattre l'obésité ?

- Limiter les sucres simples



- On privilégie les sucres complexes (amidons)



- Où trouver des sucres complexes ?

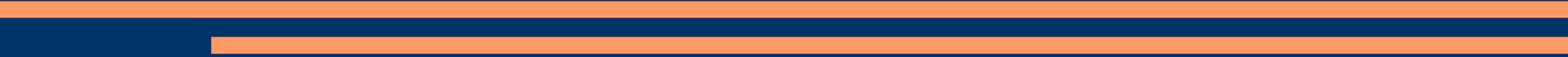
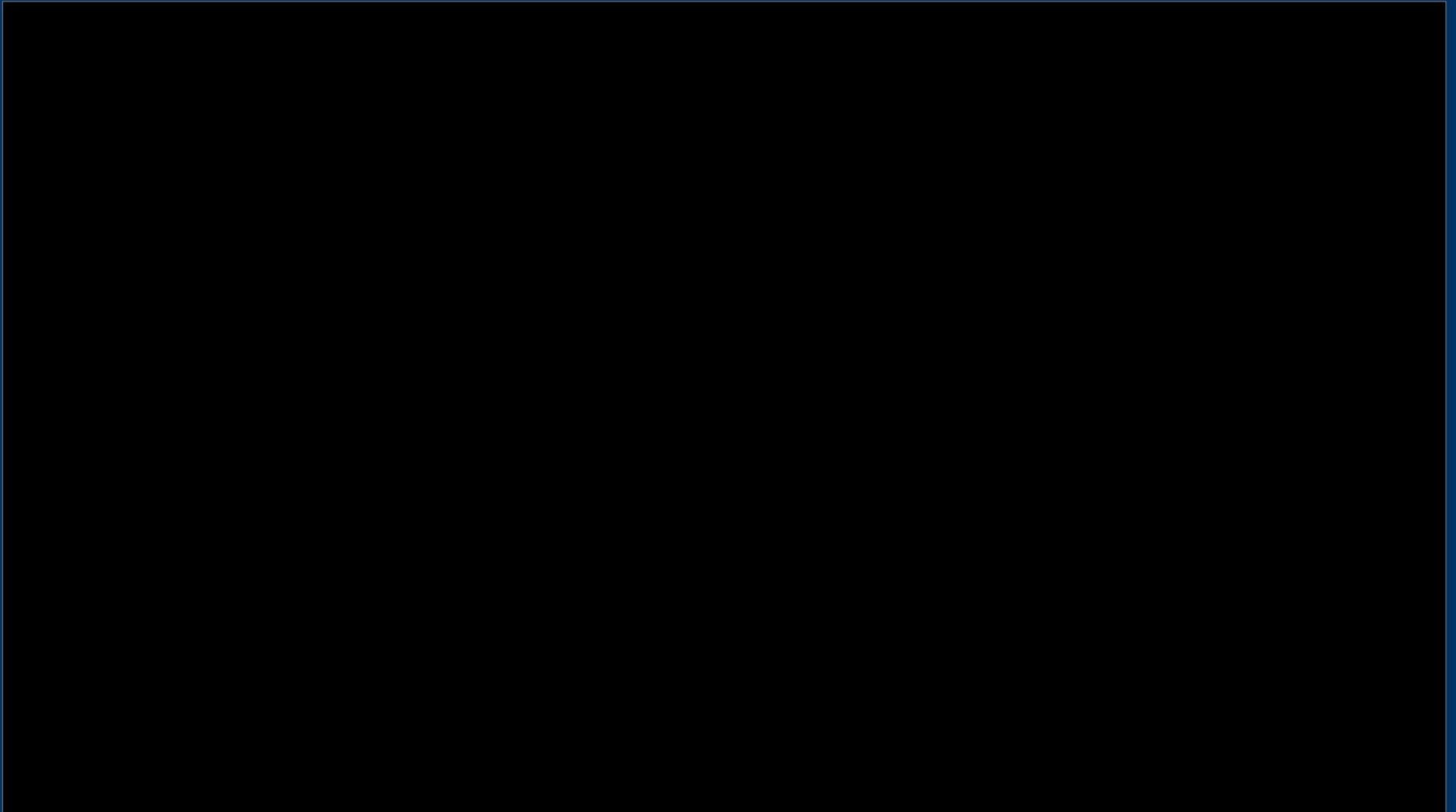


Expérience SVT : A la recherche des sucres complexes

• Un réactif : l'eau iodée, en présence d'amidon, celle-ci se colore en violet-noir.



Expérience SVT



Les solutions des repas équilibrés

• Comparaison des régimes alimentaires américain et crétois :

aliments (en g/j)	Crète	États-Unis
pain	<u>380</u>	97
légumes	<u>221</u>	172
fruits	<u>464</u>	233
viande	35	273 X
poisson	18	3
graisse animale (beurre)	3	30 X
graisse végétale (huile)	<u>92</u>	3



comparaison régime alimentaire américains et crétois

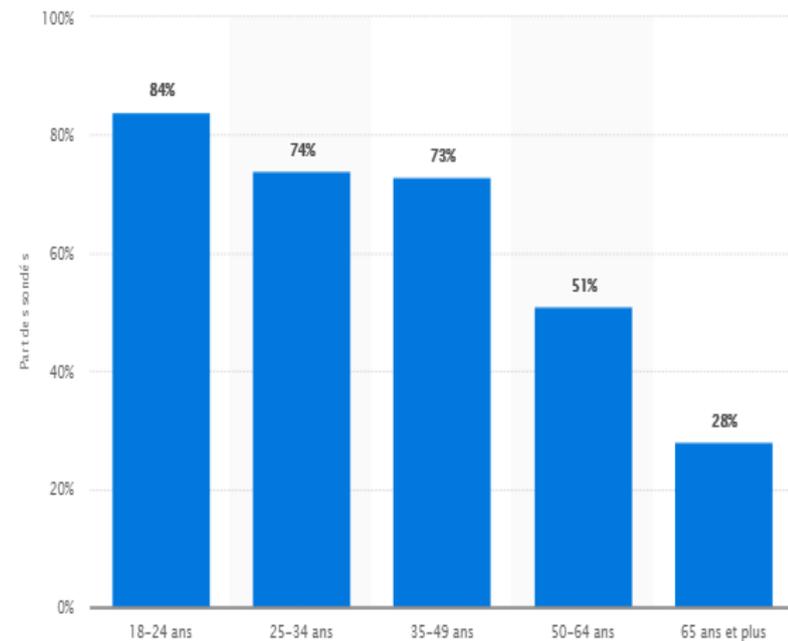
Problème ... les jeunes adorent la restauration rapide

- Un repas typique dans un
- fast-food



Voyages, tourisme et hébergement > Restaurants

Part des Français qui aiment manger dans des fast-food en 2019, selon leur tranche d'âge



© Statista 2021

[Informations complémentaires](#)

[Montrer la source](#)

Les solutions

- Des repas équilibrés
 - Le sport (à l'école et en dehors (club))
 - La prévention à l'école (opération petit déjeuner au collège, cours de SVT sur l'alimentation)
 - Conseil auprès d'une diététicienne si tendance à prendre du poids
-
-

Conclusion

- Manger équilibré éviter au maximum les sucres et les sodas et préférer les sucres lents.
- Faire du sport régulièrement en club ou entre amis

FIN

- Merci de votre attention.

