

ANALYSE NUTRITIONNELLE DE LA RECETTE

Préconisations méthodologiques : La classe est divisée en groupes. Chaque groupe reçoit :

- La recette attribuée à chaque groupe. Ici le Paris Brest
- La feuille de calcul calorique.
- Les tables de composition des aliments – pour la France elle est en ligne : <https://ciqual.anses.fr/>

Première partie : Faire le calcul calorique à l'aide de la fiche de calcul calorique.

Moyens et contexte : Le formulaire est introduit par le professeur de sciences dans les leçons du programme et le professeur sera disponible pour tout doute et problème de compilation.

Déroulé : Les élèves auront 30 minutes pour remplir le tableau. Si possible, chaque groupe disposera d'un PC ou d'une tablette pour saisir les données sur le fichier Excel.

Résultat attendu : chaque groupe a rempli la fiche Excel appelée « fiche de calcul calorique –Paris Brest»

Deuxième partie : faire l'analyse nutritionnelle en lisant la fiche de calcul calorique et en remplissant la fiche nutritionnelle.

Les données demandées sont saisies par le biais du formulaire opérationnel précédent et les données suivantes et leur signification sont évaluées étape par étape :

1. A partir des données de la fiche de calcul calorique, **évaluer les calories associées au plat et le pourcentage de répartition des calories** dans les macronutriments (protéines, graisses et sucres).

Références données aux groupes :

Un plat équilibré présente une telle répartition -> Glucides = 50-60% Lipides = 20-30% Protéines = 10-20%.
--

2. **Évaluez la teneur en protéines en comparant les données saisies** et les ANREF (Apports nutritionnels de référence).
3. **Évaluez la teneur en fibres** à l'aide des valeurs de référence.
4. **Évaluez le cholestérol** à l'aide de valeurs de référence.
5. **Identifier les éventuels allergènes** parmi les ingrédients