




Séance 2 – PSE – Les pratiques alimentaires


Document 1 : Exemples de pratiques alimentaires

Situations

 ① Zoé ne mange pas de chairs animales car elle considère que cette pratique la protège des problèmes liés au surpoids et aux maladies cardiovasculaires. Mais elle veille à composer son assiette de façon raisonnée à chaque repas pour ne pas avoir de carence alimentaire.

 ② Carla consomme des aliments sans gluten car ce dernier lui provoque des troubles digestifs. Elle élabore ses recettes sans gluten ou achète en grandes surfaces et magasins spécialisés des produits étiquetés sans gluten.







 ③ Léo exclut toutes les denrées d'origine animale (y compris les produits laitiers, les œufs et le miel). Il estime avoir adopté un mode de vie respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de sa propre santé.

 ④ Annabelle, par respect pour l'environnement, réduit sa consommation de viande la plupart du temps.

Document 2 : Les pratiques alimentaires

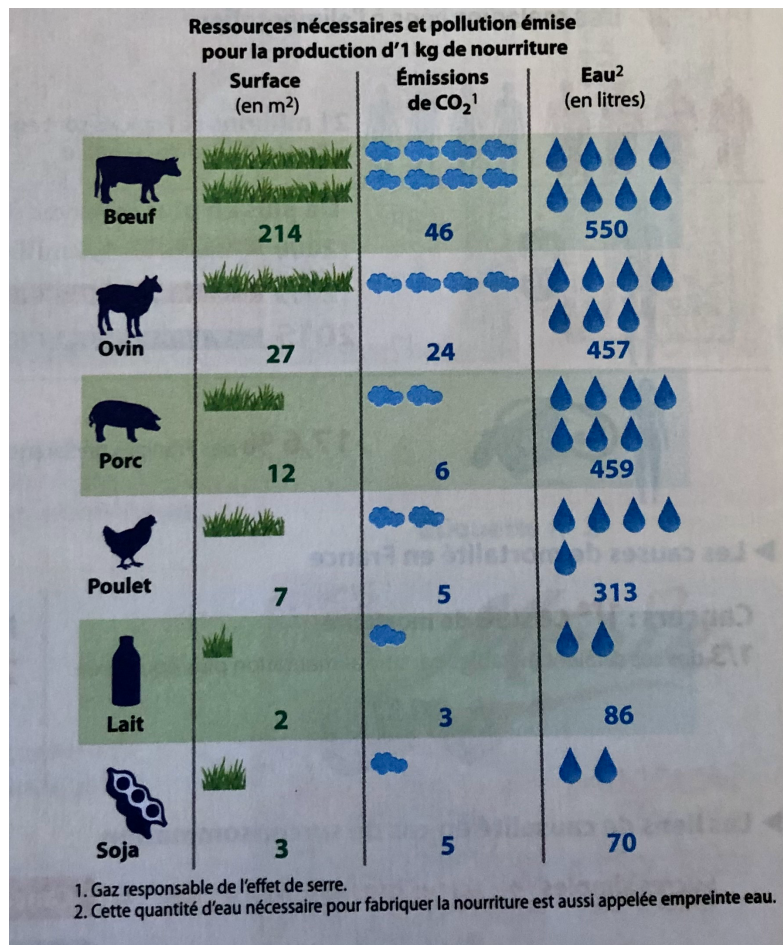
Quelle que soit la pratique alimentaire, celle-ci doit répondre aux **besoins nutritionnels moyens de l'individu (BNM*)**.

Consommation : ■ Oui ■ Parfois ■ Non

<p>Omnivore « Je mange de tout. »</p> 	<p>Flexitarien « Je mange parfois de la chair animale. »</p> 
<p>Végétarien « Je ne mange pas de chairs animales. »</p> 	<p>Crudivore « Je mange mes aliments crus. »</p> 
<p>Végétalien, végétal « Je ne mange pas ce qui provient d'un animal. »</p> 	<p>Paléo « Je ne mange pas de céréales, de produits laitiers et industriels. »</p> 

* Quantité moyenne de nutriments nécessaire quotidiennement pour assurer le développement de l'organisme, le renouvellement des tissus, le maintien d'un bon état de santé physique et psychique.

Document 3 : Quel est le meilleur régime pour la planète ?



Document 4 : Comparaison de la composition de deux soupes déshydratées

Étiquette n° 1 Soupe déshydratée MITON	Étiquette n° 2 Soupe déshydratée REGAL
<p>Ingrédients :</p> <p>Nouilles 39 % (farine de blé, sel), fécule de pomme de terre, légumes 11 % (carotte, pomme de terre, poivron rouge, poireau, oignon, cerfeuil), dextrose, sel, sirop de glucose, arômes (contient : blé, orge, lait), exhausteurs de goût : E621, E627 et E631, champignons (bolets) 3,4 %, graisse de poule (antioxydant : E310), extrait de malt d'orge, épices et aromates (anis, ail, curcuma), céleri. Peut contenir des traces d'œuf et de soja.</p>	<p>Ingrédients :</p> <p>Légumes* 34 % (potimarron 15 %, oignon, pomme de terre, carotte, potiron), farine précuite de sarrasin, son de blé, sel, farine de riz, épaississants : farine de graines de guar, gomme de xanthane ; extrait de levure, huile de tournesol, curcuma, livèche, ail, fenouil, persil, sucre.</p>