

DES PROTÉINES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Date du cours : . . . / . . . /

PRÉPARONS-NOUS

- **Activité 1 : qu'est-ce que c'est ? À votre avis, qu'est-ce qu'on va faire aujourd'hui ? Pourquoi est-ce qu'il y a cette affiche ?**

- **Activité 2 : que faut-il savoir faire pour réaliser une campagne de sensibilisation ? Complétez le tableau : dans la colonne gauche, écrivez ce que vous savez déjà, dans la colonne droite, écrivez ce que vous allez apprendre.**



Je sais

.....

.....

.....

.....

.....



Je vais apprendre

.....

.....

.....

.....

.....

COMPRENONS LE PHÉNOMÈNE SCIENTIFIQUE

Activité 3 : regardez la vidéo sans le son. Notez ce que vous voyez et comparez avec votre voisin. De quoi ça parle ?

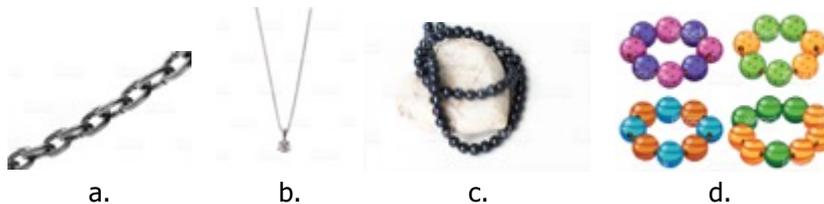
.....

.....

.....

.....

→ **Activité 4 : dans l'émission, quelle image est utilisée pour décrire la protéine ? Expliquez votre réponse.**



→ **Activité 5 : d'après l'émission, quelles sont les caractéristiques des protéines ? Répondez en cochant la bonne case. Puis complétez la définition de la protéine.**

	Vrai	Faux
1. Les protéines sont composées d'acides aminés.		
2. Il existe une quarantaine d'acides aminés différents.		
3. Les acides aminés ne sont pas organisés dans un ordre précis.		
4. Il existe 8 acides aminés essentiels.		
5. Notre corps sait synthétiser les acides aminés essentiels.		
6. Les acides aminés essentiels se trouvent dans l'alimentation.		
7. Les 8 noms des acides aminés se terminent par -ine ou -ane.		



Une est une molécule composée d'autres petites....., appelées des acides....., reliées entre elles et placées dans un ordre Elles servent au bon fonctionnement des processus physiologiques du corps. Le corps ne sait pas toutes les protéines. Nous devons donc nous les par l'.....

→ **Activité 6 : retrouvez la phrase mnémotechnique pour retenir les 8 acides aminés essentiels et proposez une autre phrase mnémotechnique dans votre L1.**

En L2.....

En L1.....

→ **Activité 7 : selon l'émission, à quoi servent les protéines ? Aidez-vous des mots ci-dessous pour retrouver 6 fonctions des protéines.**



→ **Activité 8 : regardez l'émission et associez processus physiologique et protéine.**

Protéines

- anticorps •
- hémoglobine •
- hormone •
- enzyme digestive •

Processus physiologique

- plusieurs fonctions
- digestion
- défense du corps
- (respiration) globules rouges

→ **Activité 9 : regardez et écoutez l'émission. Complétez le texte à trou et indiquez les trois exemples de céréales et de légumineuses.**

Dans les protéines et, les produits, la, le, les sont des sources de protéines animales. Mais il existe aussi des sources de protéines végétales comme les et les Mais comme les céréales ne contiennent pas la lysine et que les légumineuses n'apportent pas de méthionine, l'astuce, c'est de les mélanger pour avoir tous les acides aminés essentiels dans l'assiette. Comme dans le couscous, où il y a du blé avec la et des

Exemples de céréales :,,

Exemples de légumineuses :,,

RÉFLÉCHISSONS AU PHÉNOMÈNE SCIENTIFIQUE

→ **Activité 10 : a. d'où viennent les noms des protéines ? Interrogez votre camarade pour compléter le tableau avec les informations manquantes.**

Exemple : d'où vient le mot hémoglobine ?

Colle ici le tableau complété

b. Comparez avec une autre langue que vous connaissez : est-ce que les mots sont composés de la même manière ? Que constatez-vous ?

.....

.....

.....

.....

→ **Activité 11 : pour résumer vos découvertes sur les types de protéines, réalisez une carte mentale pour classer les protéines (protéines végétales et animales). Puis, complétez en donnant des exemples d'aliments pour les légumineuses et les céréales. Utilisez la transcription.**



Astuce : une carte mentale sert à organiser visuellement des informations. La carte peut être dessinée à la main ou bien à l'aide d'un logiciel (exemple de logiciel libre de droit (<https://framindmap.org/mindmaps/index.html>)).

Activité 12 : rédigez un texte pour expliquer pourquoi le couscous est un plat équilibré. Utilisez ce que vous avez appris dans la vidéo et la transcription.



Pour vous aider :

- vous pouvez utiliser les mots et expressions suivantes :

Pour décrire une action/ un processus	Pour caractériser une qualité	Pour exprimer une quantité	Pour relier les idées et faire avancer le raisonnement
procurer apporter synthétiser	être source de permettre de contenir	une/deux... fois par jour une/deux... parts	mais donc c'est pourquoi

- pensez à chercher la traduction de certains termes dans un dictionnaire unilingue, bilingue ou en ligne.



PASSONS À L'ACTION

→ **Activité 14 : Vous allez réaliser une campagne de sensibilisation pour inciter les jeunes de notre école à se nourrir de manière équilibrée :**

- **Réaliser son matériel de communication :**
 - **Une affiche pour promouvoir une alimentation équilibrée :**
 - Formulez un slogan (rédacteurs)
 - Réalisez une pyramide alimentaire en L1 et en L2, en tant que visuel (graphistes)
 - **Une brochure qui mentionne des recommandations pour avoir une bonne alimentation :**
 - Reprenez le slogan (rédacteurs)
 - Intégrez la carte mentale et votre texte explicatif sur le couscous, faites une version en L1 de la carte mentale et du texte explicatif sur le couscous (graphistes)
 - Rédigez des conseils (rédacteurs)
- **Faire la présentation à une autre classe de DNL :**
 - Présentez à l'oral l'affiche que vous aurez affichée sur les murs de la classe ou dans le couloir (présentateurs)
 - Distribuez les brochures (graphistes)
 - Présentez le contenu de la brochure (présentateurs)
 - Répondez aux questions du public (présentateurs)