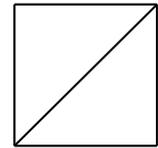


DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Prénom :

NOM :

Classe :



OBJECTIFS

- Effectuer des conversions
- Calculer des pourcentages
- Savoir utiliser les propriétés de proportionnalité

PARTIE 1

Connais-tu les mentions présentes sur les étiquettes de produits alimentaires?



PARTIE 2

1. Combien d'ingrédients utilise-t-on pour faire des lasagnes à la maison? Les lister.

.....

.....

.....

.....

2. Observe le conditionnement et la liste des ingrédients de ces lasagnes et répond aux questions.

Ingrédients : béchamel 33 % (eau, crème fraîche, lait écrémé en poudre, amidon de maïs, farine de blé, sel, huile d'olive vierge, muscade), lasagnes fraîches cuites 17,5 % (eau, semoule de blé dur), eau, viande de bœuf origine France 9,1 %, double concentré de tomates 5,9 %, pulpe de tomates au jus 5,9 % (tomates, jus de tomates), viande de bœuf cuite origine France 4,8 %, oignons, émental 2,7 %, bouillon de légumes [légumes et jus de cuisson de légumes (tomates, oignons, poivrons, aubergines grillées, ail, courgettes), huile d'olive vierge, sel, poivre], basilic 0,8 %, moutarde de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel), amidon de maïs, ail, sel, origan, poivre. Tomates : origine UE. Traces possibles de : poisson, crustacés, mollusques, œuf, soja.



a. Combien d'ingrédients compte ce plat de lasagnes?

.....

.....

b. Quels sont les 3 produits présents majoritairement dans ces bolognaïses?

.....

.....

c. Quel est l'ingrédient majoritaire de la sauce béchamel dans ce plat?

.....

.....

d. Que penser de la photo du paquet?

.....

.....

PARTIE 3

Vous effectuez un stage dans un restaurant diététique. Le chef vous explique sa philosophie basée sur la santé et le plaisir de bien manger. Le chef vous forme à la diététique et vous demande de comparer différentes crèmes.

1. En considérant les informations des valeurs énergétiques suivantes, compléter le tableau.

1 g de protéines apporte 4 Kcal - 1 g de glucides apporte 4 Kcal

1 g de lipides apporte 9 Kcal



Type de crème utilisée en cuisine	Protéines	Glucides	Lipides	Valeur énergétique en Kcal
Crème à 35 % de matière grasse	2	3	35	
Crème à 30 % de matière grasse	2	3	30	
Crème à 40 % de matière grasse	1,6	2,4	40	
Crème légère	3	5	18	

2. Sachant qu'une kilocalorie équivaut à 4,184 kilojoules, effectuez les conversions suivantes :

Type de crème utilisée en cuisine	Kilocalories	Kilojoules
Crème à 35 % de matière grasse		
Crème à 30 % de matière grasse		
Crème à 40 % de matière grasse		
Crème légère		

3. A partir de la base de données du Ciqual : <https://ciqual.anses.fr>

Calculer la valeur alimentaire en Kcal d'une sauce mayonnaise composée de 20 g de jaune d'œuf, de 20 g de moutarde, de 1 cL de vin, de 15 cL d'huile de tournesol.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Remplacer l'huile par 100 g de fromage blanc et recalculez la valeur alimentaire. Présentez vos résultats dans un tableau.

.....

.....

.....