



module A7

Les pratiques alimentaires

Titre : « Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ? »

Lien : foucherconnect.fr/20p010

Source : Doctissimo

Durée : 2 min 27



foucherconnect.fr/20p010



ANALYSER LA SITUATION

1 Formuler le problème posé dans la situation.

Les aliments ultra-transformés.

2 Répondre aux questions.

2.1 D'où proviennent les aliments ultra-transformés ?

Ils sont issus de l'industrie agro-alimentaire.

2.2 Par quel procédé obtient-on les aliments ultra-transformés ?

En ajoutant des additifs, de l'amidon modifié, des huiles hydrogénées.

2.3 Quels sont les aliments ultra-transformés ?

Biscuits, céréales du petit-déjeuner, tous les plats préparés prêts à l'emploi, soupes instantanées, barres énergétiques, yaourts aux fruits, desserts lactés...

2.4 Quelles caractéristiques rendent ces produits attrayants ?

- Ils sont faciles à manger et/ou à boire.

- Ils ont subi des traitements qui les rendent attrayants au niveau visuel et gustatif.

- Ils sont prêts à l'emploi.

2.5 Quels sont les effets des aliments ultra-transformés sur la santé ?

Les aliments ultra-transformés sont susceptibles d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de surpoids et de diabète.



PROPOSER DES SOLUTIONS

3 Indiquer les aliments à privilégier pour une meilleure santé.

- Consommer des produits bruts ou très peu transformés.

- Lire les étiquettes sur les emballages et acheter les produits alimentaires dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

- Limiter la consommation d'aliments ultra-transformés.