*Suite à des comportements alimentaires à risque, Lara, une adolescente de 17 ans est enfermée dans le passé.*

*Elle devra répondre à une série d’épreuves afin de revenir dans le présent…*

*Lara parviendra-t-elle à s’échapper ?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Compétences du référentiel : Compétence du référentiel PSR | Savoir-associé | Objectif |
| C1 : Réceptionner et stocker les produits alimentaires et non alimentaires | S1.7 : Caractéristiques des produits alimentaires + S1.6 Modes de conservation | Caractériser les différentes gammes de produits alimentaires liés aux principaux modes de conservation des produits.Caractériser les différents modes de conservation |
| C8 : Assurer le service des clients et convives | S8.5 : Alimentation rationnelle | Répertorier les principales erreurs alimentaires et les pathologies associées |
| Compétence transversale PSE | L’activité physique | L’activité physique dans la prévention des maladies nutritionnelles. |



Enigme 1 : L’étiquetage alimentaire

**1.1 A partir de la résolution de la première énigme,**

**définir chaque élément obligatoire présent sur l’emballage alimentaire en reliant l’élément à sa signification.**

**Définition**

**Elément obligatoire sur l’emballage alimentaire**

*Ingrédients qui composent le produit. Ils sont classés par ordre d’importance.*

Dénomination du produit

*Appellation du produit*

Date de durabilité minimale

*Poids du produit en gramme*

Tableau des valeurs nutritionnelles

*Date au-delà de laquelle le produit n’est plus comestible.*

Poids net

*Informations la proportion des différents nutriments (glucides, protides, lipides… )*

Liste des ingrédients

Enigme 2 : Le Nutriscore

Nous avons vu précédemment que l’information alimentaire permet d’orienter le consommateur afin qu’il fasse des bons choix et d’éviter les erreurs alimentaires.

**2.1 Nommer le logo présent sur les emballages des produits alimentaires transformés qui les classe en 5 niveaux (A à D) en cochant la bonne réponse:**

🞎*La valeur énergétique*

🞎*Le poids net*

🞎*Le Nutriscore*

Pour info : A étant la note correspondant au produit le plus favorable sur le plan nutritionnel, E étant la note correspondant au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel.

**2.2 Classer les produits ci-dessous en les numérotant du plus favorable sur le plan nutritionnel vers le moins favorable sur le plan nutritionnel.**

****





Enigme 3 : Les gammes alimentaires

S’informer sur les produits (étiquetage nutritionnel, Nutriscore) est important mais il est également important d’avoir un comportement responsable quant à ses modes de consommation. Le choix du type de produit fait également partie des bons gestes à adopter pour éviter les erreurs alimentaires.

*Lors de la troisième énigme, Lara comprend qu’elle doit privilégier les produits les moins transformés (première gamme), meilleurs sur le plan nutritionnel que les produits ultra-transformés*.

**3.1 Enoncer les caractéristiques des gammes alimentaires en reliant les produits alimentaires aux gammes.**

**Produit alimentaire**

**Gamme**

Produits en conserve : conserves, bocaux

1ère gamme

Produits frais : viandes, poissons, fruits et légumes

2ème gamme

3ème gamme

Plats préparés sous-vide : plats cuisinés

Produits surgelés : légumes surgelés, glaces

4ème gamme

5ème gamme

Légumes et fruits crus, sous atmosphère modifiée

Enigme 4 : Les procédés de conservation alimentaire.

*Au cours de cette étape, Lara prend connaissance des différents procédés de conservation permettant d’obtenir les produits alimentaires présents sous différentes gammes.*

**4.1 Pour chacun des produits ci-dessous, identifier le procédé de conservation utilisé** **parmi**: *sucrage ; saumurage ; congélation ; pasteurisation* **en les notant sous chaque image.**



……………. …………. ……………………….. …………………..

Enigme 5 : La calcul de l’IMC

Par un calcul mathématique, Lara a su qu’elle souffrait d’obésité.

**5.1 Calculer votre IMC en vous rendant sur la page suivante :**

[***https://www***](https://www)***.imc.fr/***

**5.2 En déduire votre IMC en l’inscrivant ci-dessous.**

**Valeur de l’IMC : kg/m2**

5.3 Caractériser votre IMC en cochant la proposition qui convient parmi :

-Maigreur 🞎

-Normal 🞎

-Surpoids 🞎

-Obésité 🞎

-Obésité morbide 🞎

Enigme 6 :

*Le dernier conseil que Lara reçoit concerne l’activité physique. Donne 5 conseils à Lara pour se dépenser plus au quotidien, d’après l’escape game :*

-

-

-

-

-

Conclusion : Code de déverrouillage

A partir du scénario pédagogique de l’escape-game, compléter la carte mentale ci-dessous à l’aide des termes suivants :

*Manque d’information sur les produits ; consommation de produits ultra-transformés ; manque d’activité physique ; obésité ; privilégier les produits de première gamme ; s’informer sur les produits (Etiquetage et Nutriscore) avoir une activité physique.*

*Moyens de prévention :*

-

-

-

*Causes :*

-

-

-

*Conséquences :*

-

*Situation :*

*Lara, adolescente de 17 a des kilos en trop*