



Projet de recherche interdisciplinaire en biologie et chimie

SUJET : ALIMENTATION ÉQUILBRÉE VS HABITUDES ALIMENTAIRES DES ADOLESCENTS

ÉLABORÉ PAR :

CRUCIRESCU ALINA-MIRELA
PALARII LEONILLA
MOISEEV TEODOR
OJOG ȘTEFAN
BRADUȚANU CRISTIAN
LUCINSCHI TIMUR
SPÎNU AMELIA
SUPOSTAT SABINA
ȚURCANU IANA

COORDINATEUR LINGUISTIQUE : COORDINATEURS SCIENTIFIQUES :

CHIRIAC NONA



CENTRE D'ORIENTATION
PROFESSIONNELLE
FRANCOPHONE

C O P F

CĂLUGĂRU ANA
ZACUȚELU MARIA
AVRAM LARISA

INTRODUCTION

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé et le développement, particulièrement à l'adolescence, une période marquée par d'importants changements physiques et psychologiques. Pourtant, les habitudes alimentaires des adolescents s'éloignent souvent des recommandations nutritionnelles, privilégiant des produits transformés, des snacks sucrés ou salés, et des repas pris sur le pouce.



Cadre théorique

Compréhension scientifique de l'alimentation :

- Définition : assimilation des nutriments essentiels à la survie
- Objectifs : énergie, construction, régulation
- Nutriments : macronutriments et micronutriments
- Processus : digestion → absorption → transport sanguin

Activités pédagogiques :

- Intervention de la docteure en sciences médicales et endocrinologie - Elena Bivol
- Visite à l'Université Technique de Moldavie (principes nutritionnels)
- Étude en cours de français : surpoids, obésité, causes et solutions
- Calcul de l'IMC en mathématiques



Cadre théorique



ateliers avec les étudiants de l'UTM

Approche scientifique : biologie, nutrition, biochimie

Travail pratique : sondage sur les habitudes alimentaires des jeunes, analyse des résultats, création d'affiches

Résultats du projet :

- Meilleure compréhension du lien alimentation-santé
- Collaboration entre disciplines
- Application concrète des connaissances
- Création d'affiches avec le slogan : « Ta santé, ton choix ! »

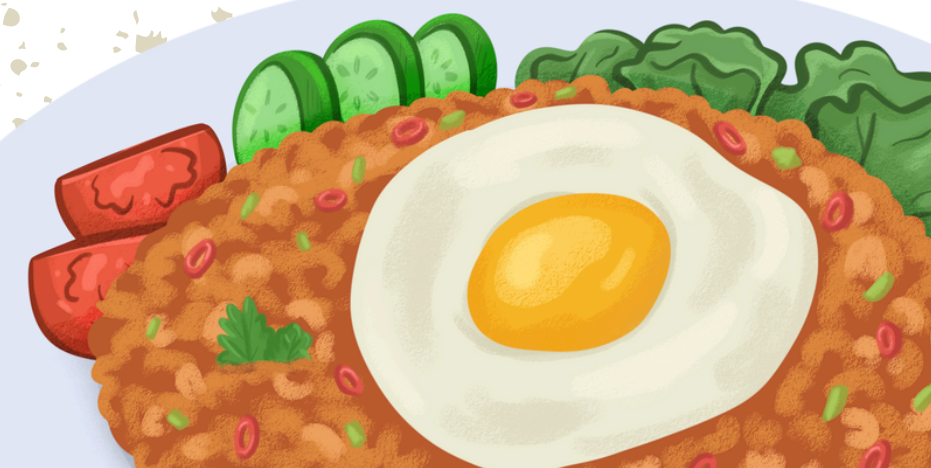
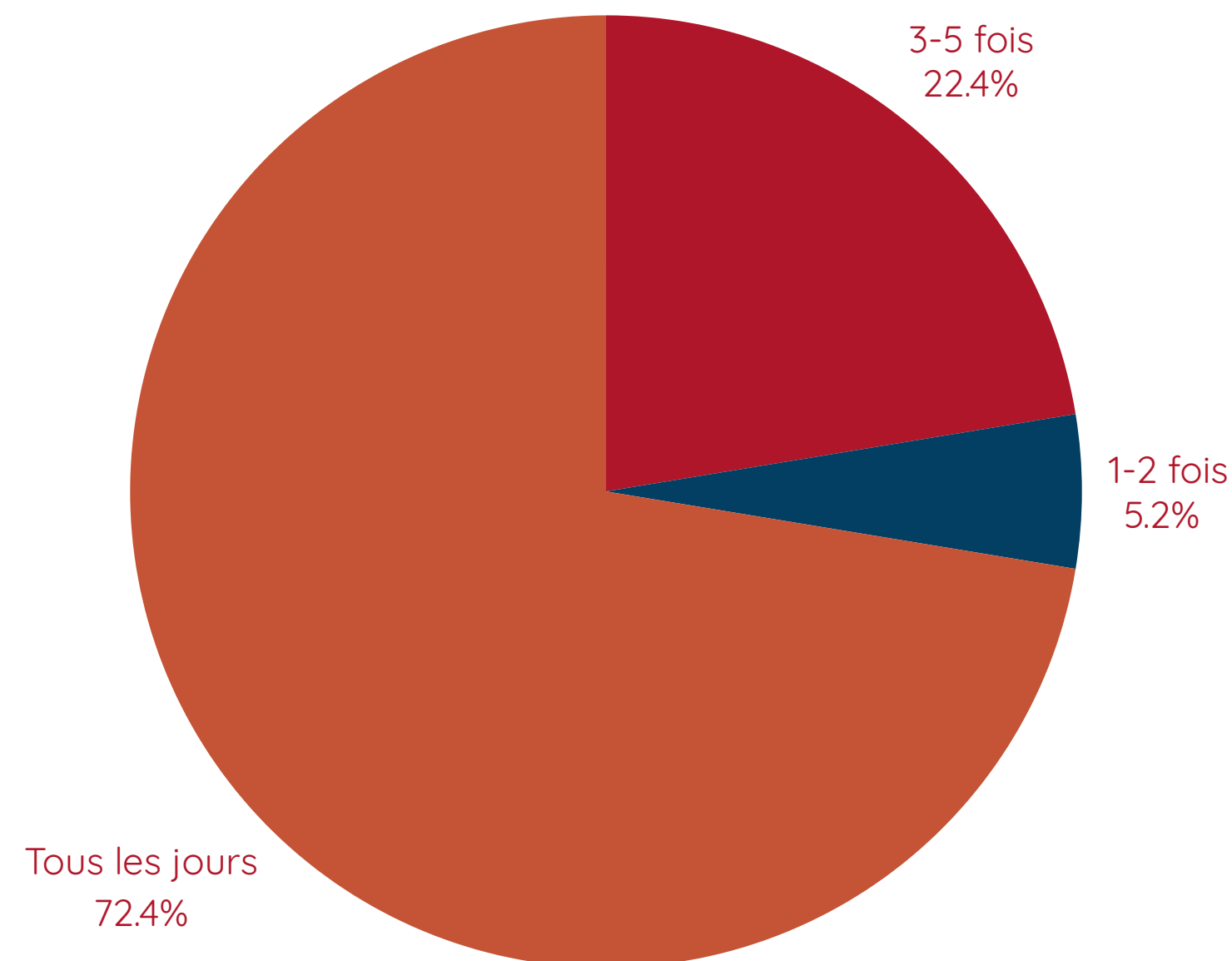
Que mangeons-nous en réalité?

Nous avons voulu savoir ce que mangent réellement les adolescents. Pour cela, nous avons interrogé environ 50 collégiens. Nous leur avons posé plusieurs questions : Manges-tu des plats faits maison ? Combien de fois par semaine bois-tu des sodas ? Fais-tu attention à ton équilibre alimentaire ?



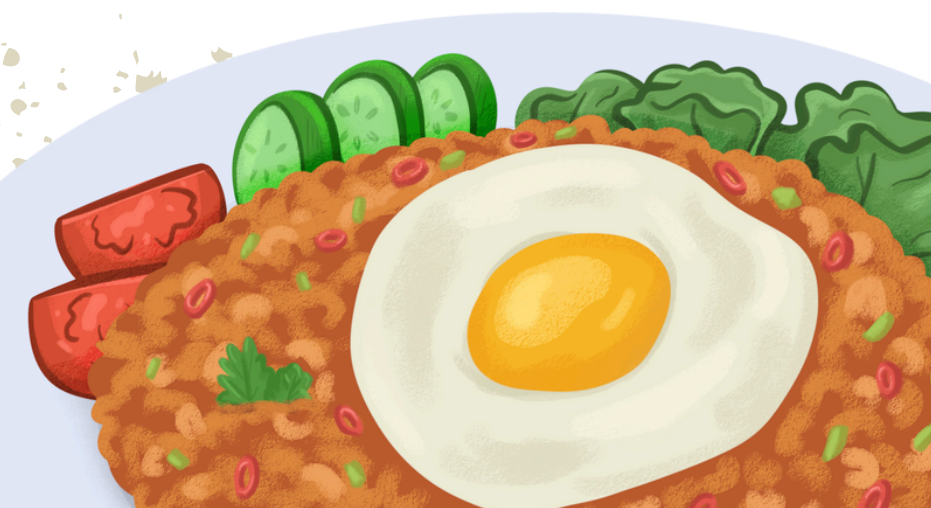
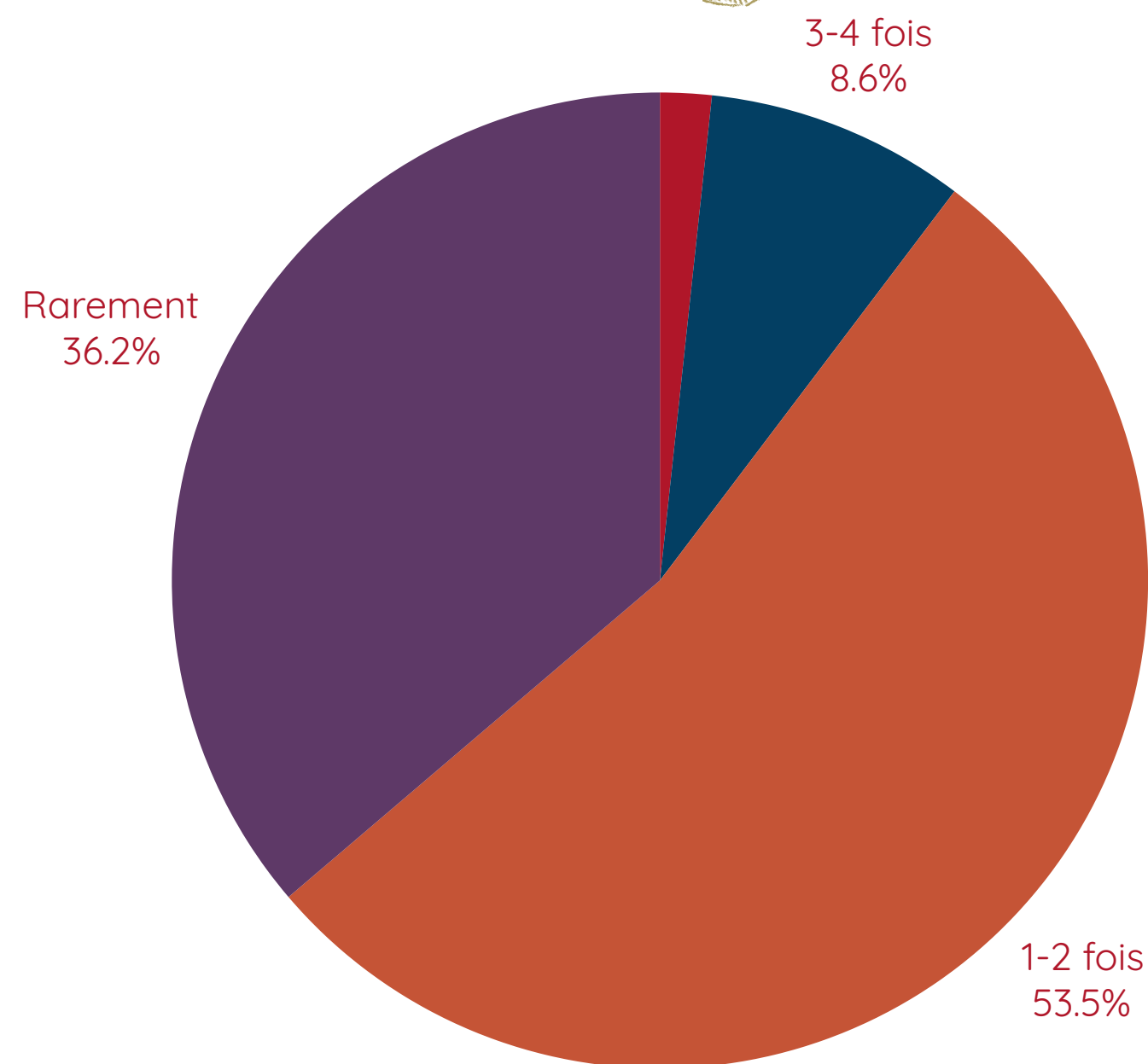
LES CHIFFRES PARLENT D'EUX-MÊMES

Les résultats sont révélateurs : 72,4 % des élèves mangent des plats faits maison, mais 27,6 % consomment surtout des aliments transformés. Plus de la moitié boivent des sodas au moins une fois par semaine, et 1,7 % en consomment chaque jour, augmentant ainsi les risques de maladies métaboliques.



LES CHIFFRES PARLENT D'EUX-MÊMES

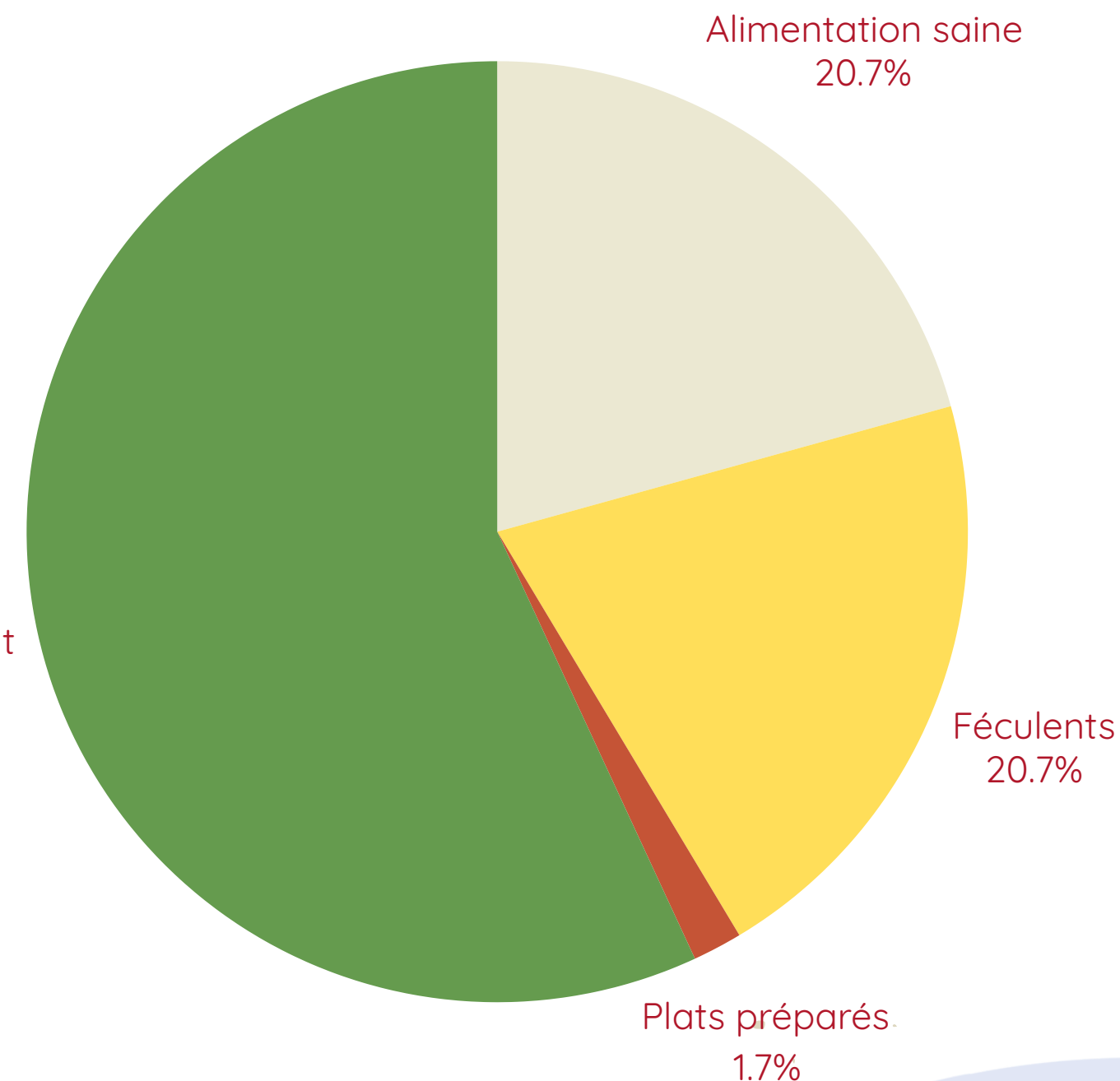
Les résultats sont révélateurs : 72,4 % des élèves mangent des plats faits maison, mais 27,6 % consomment surtout des aliments transformés. Plus de la moitié boivent des sodas au moins une fois par semaine, et 1,7 % en consomment chaque jour, augmentant ainsi les risques de maladies métaboliques.



LES CHIFFRES PARLENT D'EUX-MÊMES

Les résultats sont révélateurs : 72,4 % des élèves mangent des plats faits maison, mais 27,6 % consomment surtout des aliments transformés. Plus de la moitié boivent des sodas au moins une fois par semaine, et 1,7 % en consomment chaque jour, augmentant ainsi les risques de maladies métaboliques.

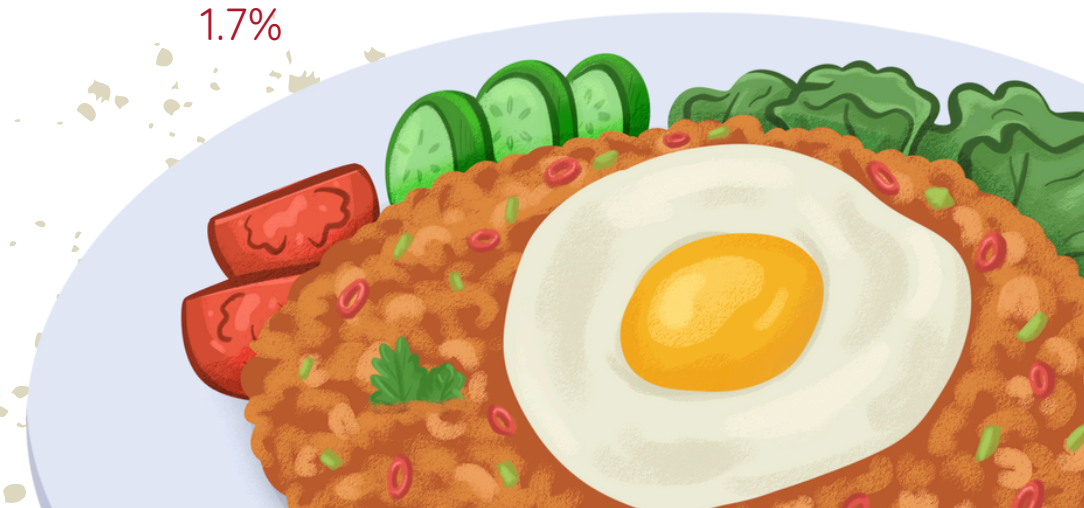
Un peu de tout
56.9%



Plats préparés
1.7%

Féculents
20.7%

Alimentation saine
20.7%



Comment la valeur nutritionnelle des aliments a-t-elle été calculée ?



- ◆ 1. Identifier les ingrédients et les quantités

Lister chaque aliment avec sa quantité exacte (en grammes ou millilitres).

- ◆ 2. Consulter les tables nutritionnelles

Rechercher les valeurs pour 100 g :

- Énergie (kcal)
- Protéines
- Lipides
- Glucides / Sucres

- ◆ 3. Calculer la valeur réelle

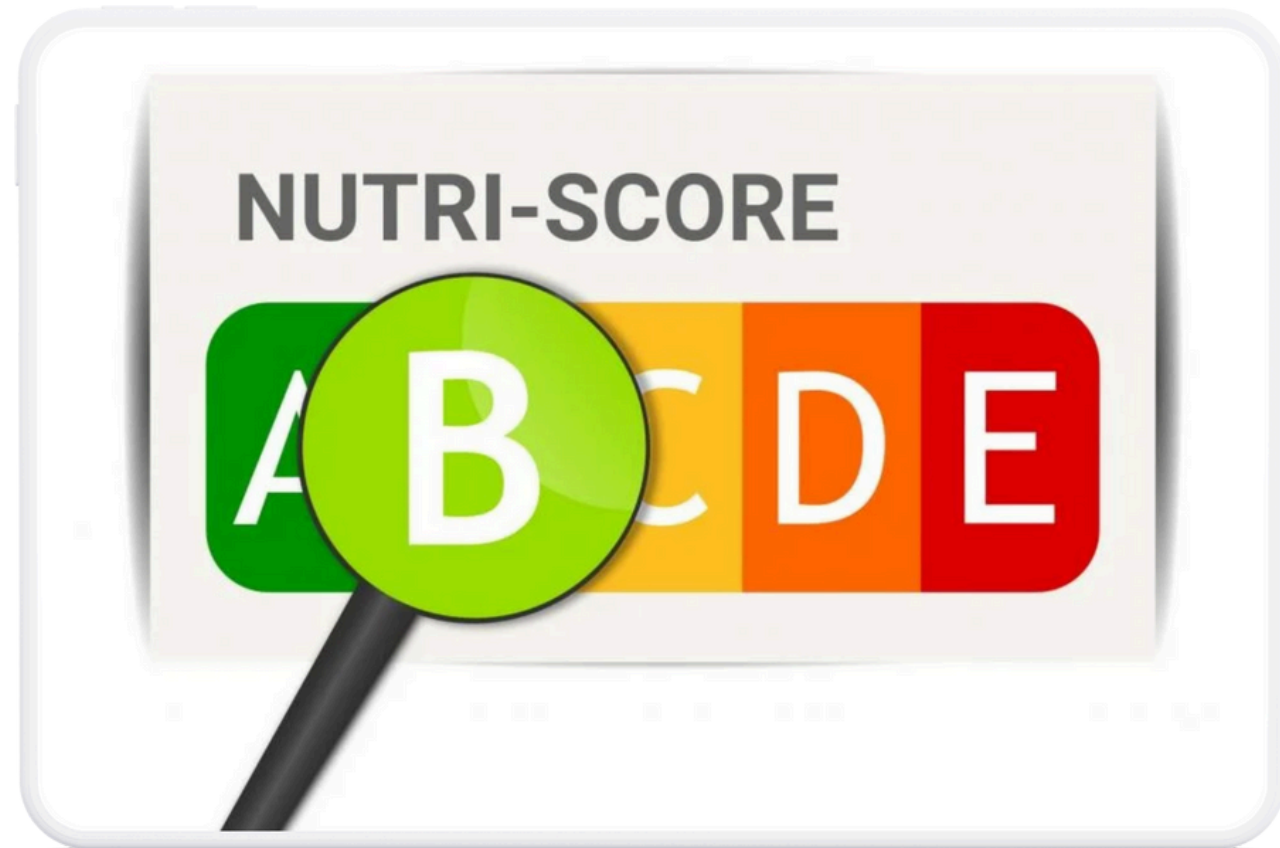
Multiplier les valeurs par la quantité utilisée et diviser par 100.

- ◆ 4. Faire le total quotidien

Additionner les valeurs pour tous les repas de la journée.

- ◆ 5. Comparer aux besoins des enfants

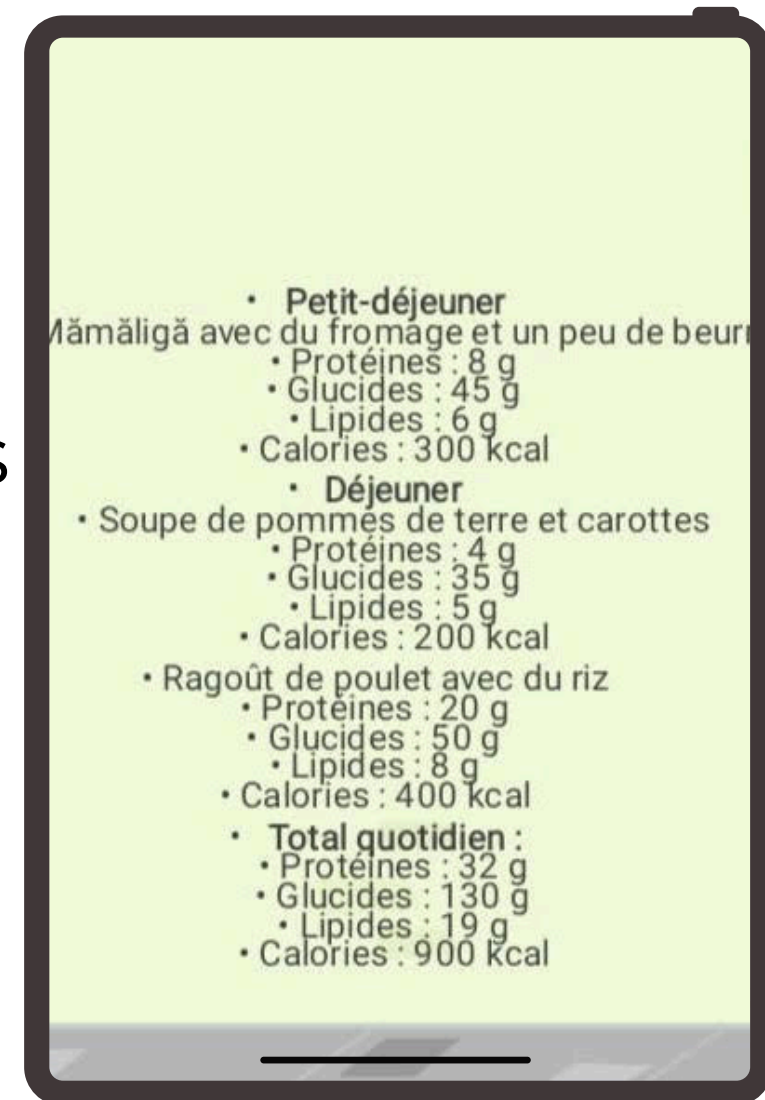
Comparer les apports obtenus avec les besoins nutritionnels selon l'âge.



Pourquoi le besoin de créer des menus est-il apparu ?

L'analyse des résultats du sondage a révélé des pénuries et excédents dans les menus actuels. Avec l'aide de nutritionnistes, nous avons défini les besoins en calories, protéines, lipides, glucides et sucres selon l'âge, le sexe et l'activité des élèves :

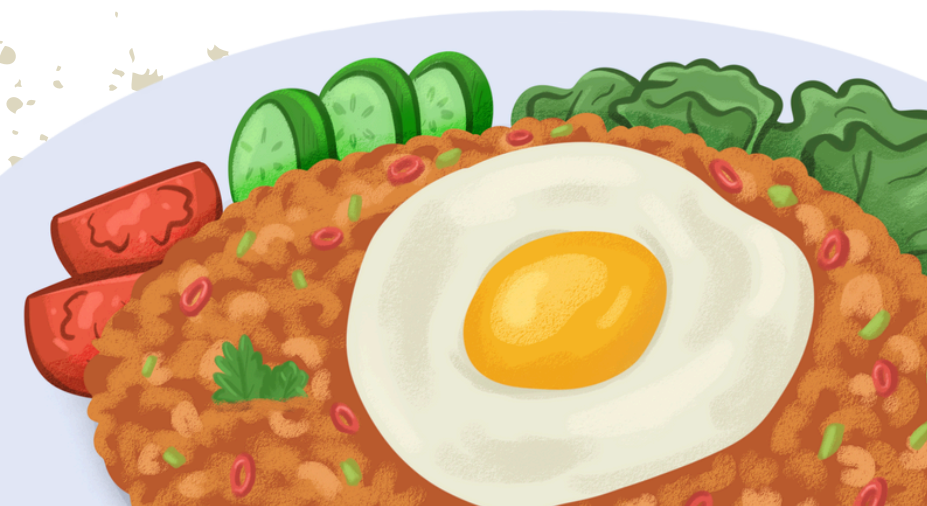
- **Primaire (6–11 ans)** : 1 600–2 000 kcal/jour, riches en glucides complexes et protéines pour la croissance.
- **Collège (12–15 ans)** : 2 000–2 400 kcal/jour, besoin accru en protéines et lipides de qualité.
- **Lycée (16–18 ans)** : jusqu'à 2 800 kcal/jour selon taille et activité, équilibre essentiel entre nutriments.



• Petit-déjeuner
Mămăligă avec du fromage et un peu de beurre
• Protéines : 8 g
• Glucides : 45 g
• Lipides : 6 g
• Calories : 300 kcal
• Déjeuner
• Soupe de pommes de terre et carottes
• Protéines : 4 g
• Glucides : 35 g
• Lipides : 5 g
• Calories : 200 kcal
• Ragoût de poulet avec du riz
• Protéines : 20 g
• Glucides : 50 g
• Lipides : 8 g
• Calories : 400 kcal
• Total quotidien :
• Protéines : 32 g
• Glucides : 130 g
• Lipides : 19 g
• Calories : 900 kcal

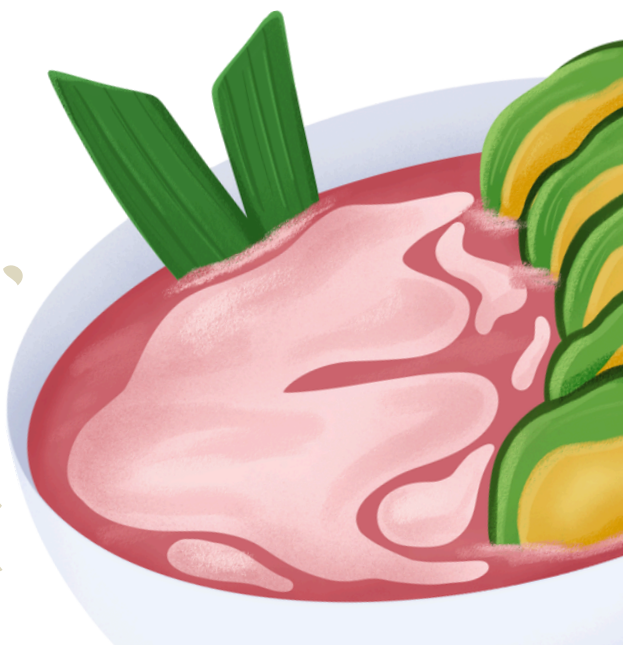
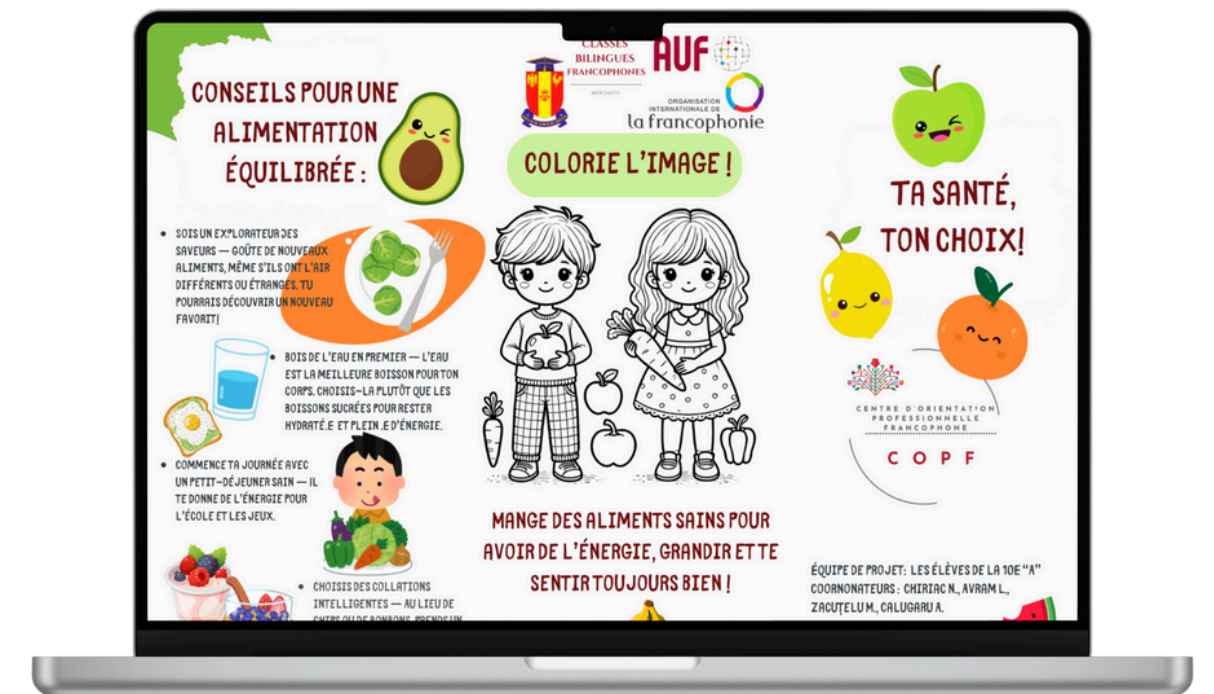
Un mode de vie sain

Le problème que nous avons abordé est la sensibilisation des élèves du primaire et du collège, afin de les motiver à adopter un mode de vie sain. Par exemple, les membres de notre équipe ont conçu des flyers spécifiques pour les deux niveaux scolaires, afin de promouvoir notre projet ainsi qu'un mode de vie sain et un menu équilibré.



POURQUOI LES ÉLÈVES DU PRIMAIRE ET DU COLLÈGE ?

Nous avons choisi les élèves du primaire et du collège car ils ne sont pas encore pleinement conscients de la qualité de leur alimentation ni de l'importance des valeurs nutritionnelles. À cet âge, ils développent leurs habitudes de vie, ce qui en fait le moment idéal pour les sensibiliser à adopter un mode de vie sain et équilibré.



CONCLUSIONS

En définitive, ce projet de recherche met en lumière l'importance de l'éducation nutritionnelle dès le plus jeune âge afin de prévenir les déséquilibres alimentaires et d'instaurer de bonnes habitudes pour l'avenir.:

- 1.Éducation nutritionnelle dès le jeune âge pour prévenir les déséquilibres alimentaires.
- 2.Analyse des habitudes des collégiens grâce à une approche scientifique.
- 3.Propositions concrètes : menus équilibrés adaptés à leur âge.



**MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION**

