

Collège Marie Dominique Mazzarello

PROJET SCIENTIFIQUE

Sujet : Analyse du petit déjeuner idéal

Classe : 9^e Année Fondamentale

Noms des participants :

1. Melay Alia
2. Durantil Leysha
3. Benoit Ludjina
4. Romage C. Frantzolini D

Sous la supervision de :

- M. Ericson Joseph
- M. Charles Eroid
- M. Pierre Lucas Alexis
- MILLS Edwin T. W.
 - Bastien Jadah

PROJET SCIENTIFIQUE

Sujet : Analyse du petit déjeuner idéal

Introduction

Le petit déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée. Il permet de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire pour bien commencer les activités quotidiennes, surtout chez les élèves. Cependant, beaucoup de personnes consomment des petits déjeuners déséquilibrés, riches en sucre ou pauvres en nutriments essentiels.

Ce projet vise donc à analyser et proposer un petit déjeuner idéal, équilibré à 100 %, en tenant compte des besoins nutritionnels du corps humain.

Objectif principal

Créer un menu de petit déjeuner équilibré répondant aux besoins énergétiques du corps.

Objectifs spécifiques

- Identifier les éléments d'un petit déjeuner équilibré
- Calculer les besoins caloriques d'un individu
- Analyser les aliments disponibles localement
- Proposer un menu adapté et accessible
- Sensibiliser à l'importance d'une bonne alimentation

Méthodologie

Pour réaliser ce projet, les élèves vont suivre les étapes suivantes :

Recherche documentaire

Étude des groupes alimentaires (glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux)

Les aliments sont classés en plusieurs groupes selon les nutriments qu'ils apportent à l'organisme.

Chaque groupe joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement du corps.

Les glucides (sources d'énergie)

Définition : les glucides sont des nutriments qui fournissent l'énergie principale au corps.

Rôle :

- Donner de l'énergie immédiate

- Favoriser le fonctionnement du cerveau
- Permettre l'activité physique

Exemples : Pain, Riz, Maïs, Banane

Les lipides (réserve d'énergie)

Définition : les lipides sont des graisses nécessaires au corps en petite quantité.

Rôle :

- Stocker l'énergie
- Protéger les organes
- Participer à la formation des cellules

Exemples : Avocat, Huile, Beurre, Jaune d'œuf

Les protéines (construction du corps)

Définition : les protéines sont des nutriments qui servent à construire et réparer les tissus.

Rôle :

- Développement des muscles
- Réparation des cellules
- Croissance

Exemples : Œufs, Lait, Poisson, Haricots

Les vitamines (protection et régulation)

Définition : Les vitamines sont des substances indispensables en petite quantité.

Rôle :

- Renforcer le système immunitaire
- Réguler les fonctions du corps
- Prévenir les maladies

Calcul calorique simple

Estimation des besoins journaliers (ex : 2000 kcal/jour)

Le petit déjeuner doit représenter environ 25 % → soit 500 kcal

Aliment	quantité	Calories approximatives
Pain (1 tranche)	30 g	80 kcal
Œufs (1)	50 g	70 kcal
Banane (1)	120 g	100 kcal
Lait (100 ml)	100ml	130 kcal
Avocat (1)	25 g	40 kcal
Tomates (1)	1	20 kcal
Concombres (1)	1	15 kcal
Laitue (1)	Petite portion	10 kcal
Total		465 kcal

Choix des aliments

Produits locaux : pain, œufs, banane, lait, avocat, tomates, concombres, laitue.

Analyse nutritionnelle

- Glucides (énergie) : pain + banane
- Protéines (construction) : œufs + lait
- Lipides (réserve d'énergie) : œufs + lait
- Vitamines et fibres : tomate, concombre, laitue, banane

Réalisation pratique

Préparation physique du petit déjeuner

Interview

Interroger des élèves ou parents sur leurs habitudes alimentaires

Résultat attendu

Un exemple de petit déjeuner idéal équilibré :

1 source de glucides : pain ou avoine

1 source de protéines : œuf ou lait

1 fruit : banane ou papaye

1 boisson : lait ou jus naturel

Apport énergétique estimé : environ 400 à 600 kcal

Budget

Produit	quantité	Prix estimé (HTG)
Pain	1 tranche	25
Œufs	2	50
Banane	1	50
Lait	100ml	50
Avocat	1	100
Tomates	1	25
Concombres	1	50
Laitue	1	75
Total		425

Si certains produits sont disponibles à la maison, leur coût peut être réduit ou nul.

Cadre logique

Objectifs	Indicateurs	Moyens de vérification	Hypothèses
-----------	-------------	------------------------	------------

Créer un petit déjeuner équilibré	Menu élaboré	Observation du plat	Disponibilité des aliments
Sensibiliser les élèves	Participation active	Interview	Intérêt des participants
Comprendre les besoins nutritionnels	Calcul correct	Fiches de calcul	Niveau des élèves

Conclusion

Ce projet a permis de comprendre l'importance d'un petit déjeuner équilibré pour la santé et la concentration. Il montre qu'avec des produits simples et locaux, il est possible de créer un repas nutritif, accessible et adapté aux besoins de chacun.

Les élèves ont ainsi développé des compétences en nutrition, en calcul scientifique et en travail pratique.