



Lis les questions ci-dessous et essaie de répondre, au crayon à papier, à celles dont tu penses connaître les réponses. Compare tes réponses avec celles de tes camarades. Visionne ensuite le documentaire intitulé "La nutrition, mangeons équilibré" et complète le questionnaire au fur et à mesure.



En quoi sont transformés les aliments ?

En nutriments.



En moyenne, de combien de calories a besoin un adulte par jour ?

Un adulte a besoin de 2500 calories par jour.



De quels nutriments a besoin notre corps ?

De glucides, de lipides, et de protéides.



Donne deux exemples d'oligo-éléments ?

Le calcium et le fer.



Dans quels aliments trouve-t-on les sucres lents ?

Les légumes secs, les céréales et les pommes de terre.



Par quelle étape commence la digestion ?

Elle commence par le broyage.



Par quoi sont aspergés les aliments dans l'estomac ?

Des sucs gastriques.



Que fait le foie ?

Il redistribue les nutriments dans tout l'organisme.



Un menu fast-food apporte plus d'énergie qu'un menu équilibré ?

Vrai

Faux



Combien apporte-t-il de lipides et de glucides en plus ?

Il en apporte 2 fois plus.



Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?

Ils deviennent des stocks, des réserves.



Qu'arrive-t-il avec le cholestérol en trop dans le sang ?

Il se dépose sur les parois des vaisseaux sanguins.