



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.

3' En quoi sont transformés les aliments ?
Ils sont transformés en nutriments.

4' En moyenne, de combien de calories a besoin un adulte par jour ?
Un adulte a besoin de 2500 calories par jour.

6' De quels nutriments a besoin notre corps ?
Notre corps a besoin de glucides, lipides et protéines.

7' Donne deux exemples d'oligo-éléments ?
Le calcium et le fer sont des oligo-éléments.

9' Dans quels aliments trouve-t-on les sucres lents ?
On les trouve dans les céréales, les légumes secs, les pommes de terre.

11' Par quelle étape commence la digestion ?
Elle commence par le broyage des aliments dans la bouche.

11' Par quoi sont aspergés les aliments dans l'estomac ?
Ils sont aspergés par les sucs gastriques.

12' Que fait le foie ?
Il redistribue les nutriments dans l'organisme.

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

18' Combien apporte-t-il de lipides et de glucides en plus ?
Il apporte deux fois plus de lipides et de glucides.

19' Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?
Ils sont stockés dans le corps.

23' Qu'arrive-t-il avec le cholestérol en trop dans le sang ?
Le cholestérol se fixe sur les parois des vaisseaux sanguins.