La Nutrition

Prénom :

...........................

Sciences et Technologie

Lis les questions ci-dessous et essaye 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 ?

3’

...............................................................................

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

4’

..............................................................................................

..............................................................................................

De quels nutriments a besoin notre corps ?

6’

...............................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

Donne deux exemples d’oligo-éléments ?

7’

...............................................................................

..............................................................................................

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

9’

..............................................................................................

..............................................................................................

Par quelle étape commence la digestion?

11’

...............................................................................

..............................................................................................

Par quoi sont aspergés les aliments dans

11’

l’estomac ?

...............................................................................

Que fait le foie ?

..............................................................................

12’

.............................................................................................

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

17’

* Vrai  Faux

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

18’

.............................................................................................

Que deviennent les lipides en trop dans l’organisme ?

19’

.............................................................................................

.............................................................................................

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

23’

.............................................................................................