



C'est pas sorcier

La nutrition

Lis les questions ci-dessous et essaye d'y répondre en visionnant le documentaire intitulé

[La nutrition, mangeons équilibré](#)



En quoi sont transformés les aliments ?



De quels nutriments a besoin notre corps ?

Dans quels aliments trouve-t-on des glucides ?

.....



Dans quels aliments trouve-t-on des lipides ?

.....



Dans quels aliments trouve-t-on des protides ?

.....



Par quelle étape commence la digestion ?

.....



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



Un menu fast-food apporte plus de glucides qu'un menu équilibré ? VRAI FAUX

Un menu fast-food apporte plus de lipides qu'un menu équilibré ? VRAI FAUX

Un menu fast-food apporte plus de protéines qu'un menu équilibré ? VRAI FAUX



Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?

.....



C'est pas sorcier

La nutrition

Lis les questions ci-dessous et essaye d'y répondre en visionnant le documentaire intitulé

[La nutrition, mangeons équilibré](#)



En quoi sont transformés les aliments ? **Ils sont transformés en aliments.**



De quels nutriments a besoin notre corps ? **de glucides, de lipides et des protides (=protéines)**

Dans quels aliments trouve-t-on des glucides ?

On en trouve dans les friandises, les biscuits, le soda, les viennoiseries, les fruits, les céréales, les pommes de terre.



Dans quels aliments trouve-t-on des lipides ?

On en trouve dans le beurre, l'huile, le fromage, la charcuterie et la viande.



Dans quels aliments trouve-t-on des protides ?

On en trouve dans la viande, le poisson, les légumes verts.



Par quelle étape commence la digestion ?

La digestion commence dans la bouche avec la mastication (= action de mâcher) et la salive.



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

VRAI FAUX



Un menu fast-food apporte plus de glucides qu'un menu équilibré ?

VRAI FAUX

Un menu fast-food apporte plus de lipides qu'un menu équilibré ?

VRAI FAUX

Un menu fast-food apporte plus de protéines qu'un menu équilibré ?

VRAI FAUX



Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?

Les lipides sont stockés dans le corps et on peut grossir.