

6<sup>e</sup> - Chapitre 5

ALIMENTATION  
HUMAINE

Correction

EXERCICE 1 - 10 POINTS

**Consigne - Indique si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses**

Tous les aliments fournissent de l'énergie au corps.

- **Vrai**
- Faux

Les vitamines fournissent de l'énergie.

- Vrai
- **Faux**

Une alimentation équilibrée comprend uniquement des fruits et des légumes.

- Vrai
- **Faux**

Les protéines sont importantes pour la croissance et la réparation des tissus.

- **Vrai**
- Faux

Les glucides sont la principale source d'énergie du corps.

- **Vrai**
- Faux

L'eau ne joue aucun rôle dans la digestion des aliments.

- Vrai
- **Faux**

Les produits laitiers sont la seule source de calcium.

- Vrai
- **Faux**

La consommation excessive de sucre peut contribuer à des problèmes de santé.

- **Vrai**
- Faux

La malbouffe n'a aucun impact sur la santé.

- Vrai
- **Faux**

Les habitudes alimentaires ne varient pas d'une culture à l'autre.

- Vrai
- **Faux**

## EXERCICE 2 - 12 POINTS

Consigne : Complète le texte avec les mots proposés.

- protéines
- santé
- sucre
- vitamines
- énergie
- équilibrée
- alimentation
- digestion
- déchets
- glucides
- maladies
- nutriments

L'**alimentation** humaine est essentielle pour fournir de l'**énergie** et des **nutriments** nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

Les principaux nutriments que nous tirons de notre alimentation sont les **protéines**, les **glucides**, les lipides, les **vitamines** et les minéraux.

L'eau joue aussi un rôle crucial dans notre alimentation. Elle aide à la **digestion**, au transport des nutriments, et à l'élimination des **déchets**. Il est recommandé de boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Enfin, une alimentation **équilibrée** et variée est essentielle. Cela signifie manger une large variété d'aliments pour obtenir tous les nutriments nécessaires, tout en évitant la surconsommation de **sucre**, de sel et de graisses saturées. Avoir une alimentation équilibrée contribue à maintenir un poids sain, prévenir les **maladies** et promouvoir une bonne **santé**.

## EXERCICE 3 - 10 POINTS

Consigne : Associe chaque aliment à sa catégorie dans la pyramide alimentaire.

# La Pyramide Alimentaire

Food in  
action   
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de  
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI  
 Haute École  
Léonard  
de Vinci



Pomme → **Fruits**

Poulet → **Viandes**

Pain → **Féculents**

Lait → **Produits laitiers**

Carotte → **Légumes**

Huile d'olive → **Matières grasses ajoutées**

Sardine → **Poisson**

Riz → **Féculents**

Yaourt → **Produits laitiers**

Brocoli → **Légumes**

## EXERCICE 4 - 9 POINTS

- 1. Quel est le rôle principal des protéines dans le corps ?**
  - a. Croissance et réparation des tissus**
  - b. Transporter les nutriments
  - c. Fournir de l'énergie
- 2. Quelle vitamine est produite par le corps lors de l'exposition au soleil ?**
  - a. Vitamine D**
  - b. Vitamine C
  - c. Vitamine B12
- 3. Quelle méthode de conservation des aliments utilise le froid ?**
  - a. Séchage
  - b. Réfrigération**
  - c. Fermentation
- 4. Quel est l'impact principal de la consommation excessive de viande sur l'environnement ?**
  - a. Réduction de la biodiversité
  - b. Augmentation des gaz à effet de serre**
  - c. Amélioration de la qualité du sol
- 5. Quelle est la source principale de vitamine C ?**
  - a. Viande
  - b. Produits laitiers
  - c. Fruits et légumes**
- 6. Quel nutriment est essentiel pour une bonne santé osseuse ?**
  - a. Fer
  - b. Potassium
  - c. Calcium**
- 7. Quel est l'effet d'une alimentation riche en fruits et légumes ?**
  - a. Amélioration de la santé générale**
  - b. Diminution de l'énergie
  - c. Augmentation du risque de maladies
- 8. Quel régime alimentaire exclut tous les produits d'origine animale ?**
  - a. Végétarien
  - b. Végan**
  - c. Pescétarien
- 9. Quel est le rôle de l'eau dans le corps humain ?**
  - a. Apporter de l'énergie
  - b. Fournir des vitamines
  - c. Aider à la digestion et à l'absorption des nutriments**