

6^e - Chapitre 5

ALIMENTATION
HUMAINE

Prénom :

Classe :

Note :

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'_____ humaine est essentielle pour fournir de l'_____ et des _____ nécessaires au bon fonctionnement de notre corps. Les principaux nutriments que nous tirons de notre alimentation sont les _____, les _____, les lipides, les _____ et les minéraux.

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

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

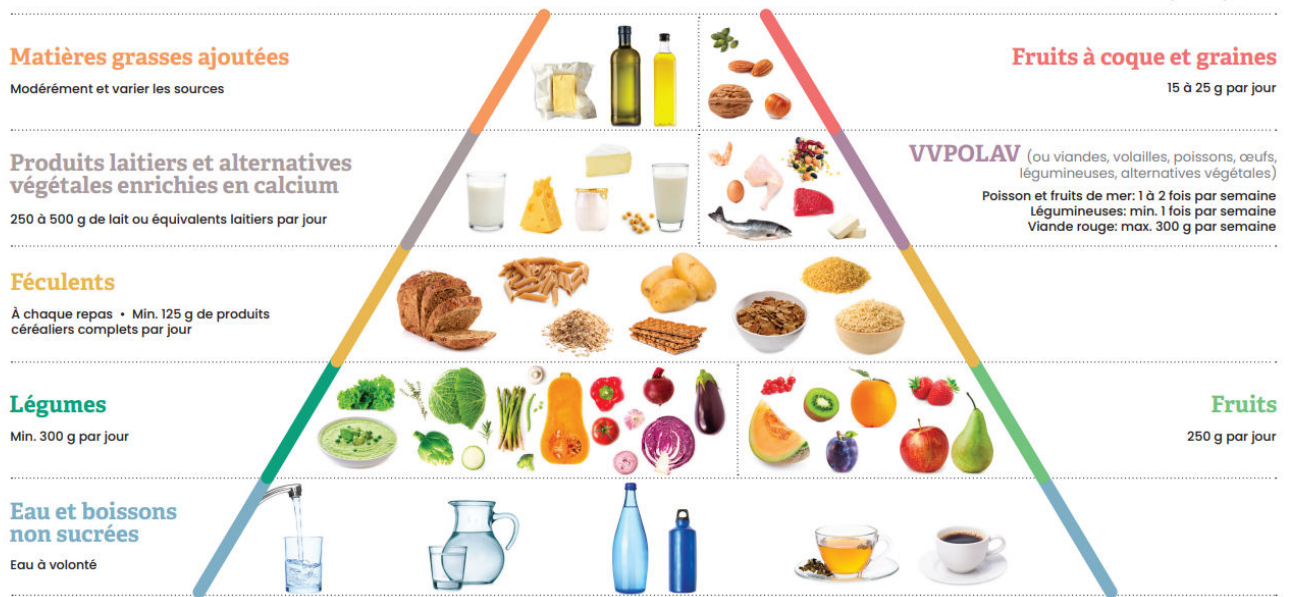
EXERCICE 3 - 10 POINTS

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 → _____

Poulet → _____

Pain → _____

Lait → _____

Carotte → _____

Huile d'olive → _____

Sardine → _____

Riz → _____

Yaourt → _____

Brocoli → _____

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