

4^e - Chapitre 09

GROUPES D'ALIMENTS, BESOINS ALIMENTAIRES, BESOINS NUTRITIONNELS ET DIVERSITÉ DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Correction

EXERCICE 1 - 6 POINTS

Indique à quel groupe appartient chaque aliment en écrivant la bonne réponse dans le tableau ci-dessous.

Mots à utiliser : **Féculents**, **Fruits et légumes**, **Matières grasses**, **Produits laitiers**, **Protéines végétales**, **Viandes/poissons/œufs**.

Aliment	Groupe d'aliments
Riz	Féculents
Poisson	Viandes/poissons/œufs
Fromage	Produits laitiers
Haricots rouges	Protéines végétales
Beurre	Matières grasses
Pomme	Fruits et légumes

EXERCICE 2 - 9 POINTS

Complète le texte avec les mots suivants : **alimentation**, **activité physique**, **besoins**, **équilibrée**, **glucides**, **maladies**, **minéraux**, **nutriments**, **protéines**.

L'[**alimentation**] est essentielle pour assurer la bonne santé et le bon fonctionnement du corps. Chaque personne a des [**besoins**] qui varient en fonction de son âge, de son sexe et de son [**activité physique**]. Pour couvrir ces besoins, il faut une alimentation [**équilibrée**], qui apporte tous les nutriments nécessaires.

Les [**glucides**] fournissent l'énergie au corps et se trouvent principalement dans les féculents. Les [**protéines**] permettent la construction et la réparation des muscles. Elles sont présentes dans la viande, le poisson, les œufs et certaines légumineuses. Les [**minéraux**] sont importantes pour le bon fonctionnement du corps et se trouvent dans les fruits et légumes.

Si l'on mange trop d'aliments gras ou sucrés, il y a un risque de [**maladies**], tandis qu'un manque de certains [**nutriments**] peut provoquer des carences.

EXERCICE 3 - 4 POINTS

Voici le menu d'une journée :

- Petit-déjeuner : café sucré, pain beurre-confiture.
- Déjeuner : steak-frites, soda.
- Goûter : biscuit, jus de fruits.
- Dîner : pizza, crème dessert.

Ce menu est-il équilibré ? Justifie ta réponse.

- Non, il n'est pas équilibré. Il manque des légumes et des protéines variées. Il contient trop de sucre et de graisses.

Quels aliments faudrait-il ajouter ou modifier pour améliorer cet équilibre alimentaire ?

- Modifications possibles :
- Ajouter des légumes au déjeuner et au dîner (ex. : salade, haricots verts).
- Remplacer le soda par de l'eau ou un jus sans sucre ajouté.
- Privilégier une collation plus équilibrée comme un fruit et un yaourt au goûter.
- Remplacer la pizza du dîner par un repas contenant des féculents et des légumes (ex. : riz complet avec légumes sautés).

EXERCICE 4 - 6 POINTS

Vrai ou Faux ?

Affirmation	Vrai	Faux
Les glucides sont la principale source d'énergie du corps.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les légumineuses comme les lentilles sont une bonne source de protéines.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Le lait est une source de fibres.		<input checked="" type="checkbox"/>
Les lipides sont inutiles dans une alimentation équilibrée.		<input checked="" type="checkbox"/>
Les fruits et légumes doivent être consommés tous les jours.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Manger trop salé peut entraîner des problèmes de santé.	<input checked="" type="checkbox"/>	

EXERCICE 5 - 7 POINTS

1. Quel est le rôle principal des glucides dans l'alimentation ?

- Construire les muscles
- Assurer l'hydratation
- Fournir de l'énergie au corps
- Aider à la digestion

2. Pourquoi faut-il manger des protéines ?

- Elles permettent de construire et réparer les muscles
- Elles remplacent les vitamines
- Elles fournissent de l'eau au corps
- Elles sont inutiles pour l'organisme

3. Quels aliments sont riches en fibres ?

- Le beurre et l'huile
- La viande et le poisson
- Les sodas et les bonbons
- Les fruits et légumes

4. Quel élément doit être consommé en grande quantité chaque jour ?

- Les matières grasses
- L'eau
- Le sucre
- Les aliments transformés

5. Pourquoi est-il important d'avoir une alimentation équilibrée ?

- Pour éviter les carences et couvrir tous les besoins du corps
- Pour manger toujours la même chose
- Pour prendre du poids rapidement
- Pour éviter de boire de l'eau

6. Pourquoi les besoins alimentaires varient-ils d'une personne à l'autre ?

- Ils dépendent de l'âge, du sexe et de l'activité physique
- Ils sont identiques pour tout le monde
- Ils dépendent uniquement du type de repas consommé
- Ils varient en fonction de la couleur des cheveux

7. Quel est l'un des effets d'une alimentation trop riche en graisses et en sucres ?

- L'apparition de maladies comme l'obésité et le diabète
- Une meilleure digestion
- Une amélioration de la concentration
- Une augmentation de la force musculaire