

4^e - Chapitre 09

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

Prénom :

Classe :

Note :

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	
Poisson	
Fromage	
Haricots rouges	
Beurre	
Pomme	

EXERCICE 2 - 9 POINTS

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

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

Les [_____] fournissent l'énergie au corps et se trouvent principalement dans les féculents. Les [_____] permettent la construction et la réparation des muscles. Elles sont présentes dans la viande, le poisson, les œufs et certaines légumineuses. Les [_____] 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 [_____], tandis qu'un manque de certains [_____] 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.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

EXERCICE 4 - 6 POINTS

Vrai ou Faux ?

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

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