

5^e - Chapitre 11ALIMENTATION ET
DIGESTION

Prénom :

Classe :

Note :

EXERCICE 1 - 6 POINTS

Complète le tableau suivant en indiquant pour chaque aliment le principal nutriment qu'il apporte (**protéines, glucides, lipides, vitamines/minéraux**).

Aliment	Protéines	Glucides	Lipides	Vitamines/ Minéraux
Poulet				
Pommes de terre				
Huile d'olive				
Brocolis				
Yaourt				
Pain				

EXERCICE 2 - 12 POINTS

Complète le texte avec les mots suivants : **absorption, aliments, chimique, dents, énergie, enzymes, estomac, intestin grêle, mécanique, nutriments, sang, villosités.**

Lorsque nous mangeons, les [_____] entrent dans notre corps par la bouche. Ils sont d'abord découpés par les [_____]: c'est ce que l'on appelle la digestion [_____]. Ensuite, les aliments poursuivent leur trajet vers l'[_____], où ils sont brassés pour devenir une bouillie.

La digestion [_____] intervient grâce à des substances spécifiques appelées [_____]. Elles transforment progressivement les aliments en [_____], c'est-à-dire des molécules très petites que notre organisme peut absorber.

C'est au niveau de l'[_____] que se réalise l'[_____] de ces nutriments. Cette absorption est facilitée par de très nombreux replis appelés [_____], qui permettent aux nutriments de passer dans le [_____]. Ainsi, ces nutriments sont distribués aux cellules pour leur fournir l'[_____] nécessaire à leurs différentes fonctions.

Une bonne digestion est donc indispensable pour maintenir notre organisme en bonne santé.

EXERCICE 4 - 7 POINTS

1. Où débute la digestion mécanique ?

- Dans l'intestin grêle
- Dans l'œsophage
- Dans la bouche
- Dans le colon

2. Quel est le rôle principal des enzymes digestives ?

- Stocker les nutriments
- Transformer chimiquement les aliments en nutriments
- Augmenter la taille des aliments
- Transporter les aliments dans le sang

3. Pourquoi avons-nous besoin de calcium ?

- Pour l'énergie musculaire
- Pour améliorer la digestion
- Pour produire du glucose
- Pour renforcer les os et les dents

4. Quel rôle joue le microbiote intestinal dans la digestion ?

- Il absorbe tous les nutriments
- Il bloque la digestion
- Il élimine les nutriments
- Il aide à digérer certaines fibres et produit des vitamines

5. Où se fait principalement l'absorption des nutriments ?

- Dans l'estomac
- Dans l'intestin grêle
- Dans l'œsophage
- Dans la bouche

6. Quel groupe d'aliments apporte principalement des vitamines et des minéraux ?

- Produits laitiers
- Féculents
- Viandes et poissons
- Fruits et légumes

7. Que se passe-t-il lorsque l'apport en nutriments est supérieur aux besoins du corps ?

- Ils sont éliminés immédiatement
- Ils restent dans l'intestin
- Ils sont stockés sous forme de réserves
- Ils ne sont pas absorbés