

3^e - Chapitre 08

ALIMENTATION ET DIGESTION

Correction

EXERCICE 1 - 7 POINTS

Complète le texte suivant avec les mots proposés :

(**digestion**, **énergie**, **groupes d'aliments**, **intestin grêle**, **nutriments**, **transformation**, **variée**)

Lorsque nous mangeons, les aliments subissent une [**digestion**] dans le tube digestif. Cette [**transformation**] permet de découper les aliments en petites molécules appelées [**nutriments**], qui peuvent ensuite passer dans le sang au niveau de l' [**intestin grêle**].

Ces nutriments sont transportés dans tout le corps pour fournir de l' [**énergie**] et permettre aux organes de fonctionner correctement.

Pour rester en bonne santé, il est essentiel d'avoir une alimentation [**variée**], composée de plusieurs [**groupes d'aliments**], comme les fruits, les légumes, les féculents, les produits laitiers ou encore les viandes et poissons. Chacun de ces groupes apporte des éléments importants pour répondre aux besoins de notre corps.

EXERCICE 2 - 6 POINTS



Voici un exemple de menu :
Entrée : salade de tomates et maïs
Plat : poulet rôti, riz
Dessert : yaourt nature
Boisson : eau

Ce menu est-il équilibré ? Justifie ta réponse.

Oui, car il contient des légumes (salade, tomates), des féculents (riz), des protéines (poulet), des produits laitiers (yaourt) et de l'eau.

Quel groupe d'aliments manque ou pourrait être ajouté ? Donne un exemple.

Un fruit pour compléter l'apport en vitamines. Un kiwi par exemple.

Pourquoi est-il important de boire de l'eau pendant les repas ?

L'eau aide à la digestion et permet d'hydrater le corps sans ajouter de sucre ou de graisses.

EXERCICE 3 - 10 POINTS

Répond par Vrai ou Faux pour chaque affirmation :

N°	Affirmation :	Vrai / Faux
1	La digestion permet de transformer les aliments en nutriments utilisables par le corps.	Vrai
2	Les enzymes digestives servent uniquement à couper les aliments en petits morceaux avec les dents.	Faux
3	Les nutriments passent dans le sang principalement au niveau de l'estomac.	Faux
4	Le système digestif commence son travail uniquement dans l'estomac.	Faux
5	Les féculents apportent principalement des protéines pour construire les muscles.	Faux
6	Une alimentation équilibrée comprend des aliments de plusieurs groupes différents.	Vrai
7	Les fruits et légumes sont riches en vitamines et fibres, utiles pour protéger notre santé.	Vrai
8	Le sang transporte les nutriments digérés jusqu'aux cellules du corps.	Vrai
9	Le microbiote intestinal joue un rôle important dans la digestion.	Vrai
10	Manger uniquement des produits sucrés suffit à couvrir tous les besoins nutritionnels du corps.	Faux

EXERCICE 3 - 7 POINTS

1. Quel est le rôle principal de la digestion ?

- Faire disparaître les aliments
- **Transformer les aliments en nutriments utilisables par le corps**
- Accélérer le rythme cardiaque
- Produire de l'air

2. Où les nutriments passent-ils dans le sang ?

- Dans l'estomac
- **Dans l'intestin grêle**
- Dans le foie
- Dans la bouche

3. Quel est le rôle des enzymes digestives ?

- **Décomposer les aliments en nutriments**
- Transporter les nutriments dans le sang
- Mâcher les aliments
- Refroidir le tube digestif

4. Quel groupe d'aliments apporte principalement des fibres et des vitamines ?

- **Les fruits et légumes**
- Les viandes et poissons
- Les produits sucrés
- Les produits laitiers

5. Que risque-t-on si notre alimentation est déséquilibrée ?

- Une digestion plus rapide
- Un gain de force immédiat
- Un meilleur sommeil
- **Des carences et des problèmes de santé**

6. Quel est le rôle principal des féculents ?

- Apporter du calcium
- **Fournir de l'énergie**
- Apporter des protéines
- Hydrater le corps

7. Que transporte le sang après la digestion ?

- De l'air
- Des os
- Des déchets
- **Des nutriments**