

**Performance Plus**

**Santé, assistance et soins infirmiers 5287**

Module 11

Formatif no. 1

Nutrition

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

_ / 5	<p><b>Question 1</b>  <i>Mécanisme de contrôle du poids, est le signal inconscient et souvent abrupt qui nous fait arrêter de manger.</i>  <b>Encerle la bonne réponse :</b>                  a) faim                      b) appétit                      c) satiété</p>								
_ / 10	<p><b>Question 2</b>  <i>Le processus de la nutrition se fait en six étapes. Nommez les cinq étapes manquantes.</i>                  1) _____ 2) _____ 3) digestion 4) _____ 5) _____                  6) _____</p>								
_ / 5	<p><b>Question 3</b>  <i>Nommez les cinq principaux types de nutriments manquants.</i>                  1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____ 6) eau</p>								
_ / 8	<p><b>Question 4</b>  <i>Reliez les termes à la bonne définition.</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Nutrition ( )</td> <td style="width: 50%;">a) science et art d'utiliser les connaissances de la nutrition.</td> </tr> <tr> <td>Nutriments ( )</td> <td>b) capacité d'effectuer un travail</td> </tr> <tr> <td>Énergie ( )</td> <td>c) partie constituante des aliments qui est indispensable à la nutrition humaine.</td> </tr> <tr> <td>Diététique ( )</td> <td>d) processus par lequel l'organisme vivant reçoit et utilise les éléments nécessaires à ses besoins.</td> </tr> </table>	Nutrition ( )	a) science et art d'utiliser les connaissances de la nutrition.	Nutriments ( )	b) capacité d'effectuer un travail	Énergie ( )	c) partie constituante des aliments qui est indispensable à la nutrition humaine.	Diététique ( )	d) processus par lequel l'organisme vivant reçoit et utilise les éléments nécessaires à ses besoins.
Nutrition ( )	a) science et art d'utiliser les connaissances de la nutrition.								
Nutriments ( )	b) capacité d'effectuer un travail								
Énergie ( )	c) partie constituante des aliments qui est indispensable à la nutrition humaine.								
Diététique ( )	d) processus par lequel l'organisme vivant reçoit et utilise les éléments nécessaires à ses besoins.								

<p>___ / 5</p>	<p><b>Question 5</b>  <i>Quels sont les facteurs qui influencent le métabolisme de base d'un individu ?</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>1) le sexe                  2) l'âge                  3) la surface corporelle                  4) l'état nutritionnel                  5) les croyances</p> <p>a) 1-2-3-5   <b>b) 1-2-3-4</b>   c) 1-3-4-5   d) 2-3-4-5</p>
<p>___ / 5</p>	<p><b>Question 6</b>  <i>Je suis un constituant de toutes les cellules vivantes.</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) vitamines   <b>b) eau</b>   c) sels minéraux   d) fibres alimentaires   e) protéines</p>
<p>___ / 5</p>	<p><b>Question 7</b>  <i>Quel est le rôle des glucides ?</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) agent de plastique                  b) régularise les battements cardiaques  <b>c) énergie et chaleur</b>                  d) répare les tissus</p>
<p>___ / 2</p>	<p><b>Question 8</b>  <i>Je suis une vitamine hydrosoluble.</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>1) K   2) E   3) D   <b>4) C</b>   5) A</p>
<p>___ / 5</p>	<p><b>Question 9</b>  <i>Les produits laitiers sont principalement source de :</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) potassium                  b) magnésium  <b>c) calcium</b></p>
<p>___ / 5</p>	<p><b>Question 10</b>  <i>Je suis nécessaire au transport de l'oxygène, qui suis-je ?</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p><b>a) fer</b>                  b) sel                  c) cuivre</p>

<p>___/5</p>	<p><b>Question 11</b>  <i>Les protéines sont fractionnées en _____ par la digestion.</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) acides aminés  b) vitamines  c) acides gras</p>
<p>___/5</p>	<p><b>Question 12</b>  <i>Nommez la principale source de glucides.</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) les légumes secs et les légumineuses  b) les aliments d'origine animale  c) les sucres concentrés</p>
<p>___/2</p>	<p><b>Question 13</b>  <i>Certains produits végétaux sont des lipides.</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) vrai  b) faux</p>
<p>___/5</p>	<p><b>Question 14</b>  <i>L'eau et moi sommes les matériaux de base de toutes tes cellules, soit 20% de ton poids, qui suis-je ?</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) lipides  b) protéines  c) glucides</p>
<p>___/5</p>	<p><b>Question 15</b>  <i>Un seul aliment d'origine animale contient des glucides, lequel est-ce?</i>  <b>Encerchez</b> la bonne réponse</p> <p>a) viande  b) poisson  c) lait</p>
<p>___/5</p>	<p><b>Question 16</b>  <i>Je suis l'élément bâtisseur des muscles, du squelette et je me retrouve dans tout le corps. <b>Qui suis-je ?</b></i></p> <p>Rép.</p>

<p>_ / 6</p>	<p><b>Question 17</b>  <i>Je suis nécessaire au transport de l'oxygène. Qui suis-je?</i></p> <p><b>Rép. Le fer</b></p>
<p>_ / 5</p>	<p><b>Question 18</b>  <i>Processus chimique de transformation des aliments en éléments tissulaires. Qui suis-je?</i></p> <p>a) <b>métabolisme</b>          b) <i>catabolisme</i>          c) <i>anabolisme</i></p>
<p>_ / 5</p>	<p><b>Question 19</b>  <i>Quelles sont les vitamines liposolubles. Nommez-les :</i></p> <p><b>Rép. A, D, E, K</b></p>
<p>_ / 2</p>	<p><b>Question 20</b>  <i>Les vitamines sont en général stables à la chaleur. Encerclez la bonne réponse</i></p> <p>a) <i>vrai</i>          b) <b>faux</b></p>
<p>_ / 5</p>	<p><b>Question bonie</b>  <i>Quel est le rôle des fibres alimentaires?</i></p> <p><b>Rép. Prévient la constipation et/ou régularise le fonctionnement intestinal</b></p>
<p>/ 100</p>	<p><b>Bonne chance !!!!</b></p>