

Associer les nutriments aux sources et rôles correspondants :

NUTRIMENTS	SOURCES	RÔLES
protéines	<p>A. jaune d'œuf, produits laitiers, saindoux</p> <p>B. légumineuses, fruits séchés, noix</p>	<p>a. protège contre les traumatismes</p> <p>b. répare les tissus</p>
lipides	<p>C. chips, frites, craquelins</p> <p>D. miel, sirop d'érable, sirop de maïs</p>	<p>c. fournit de l'énergie</p> <p>d. maintient la température corporelle</p>
glucides	<p>E. poisson, huile d'olive</p> <p>F. lait, fromage, viande</p>	<p>e. favorise la régularité intestinale</p>

NUTRIMENTS	SOURCES	RÔLES
4. vitamine C	G. céréales à grains entiers, viandes	f. augmente la résistance aux infections
5. vitamine B	H. huile de maïs, noix, germe de céréale	g. indispensable au développement neuronal du fœtus
6. vitamine A	I. épinards, chou-fleur, chou de Bruxelles	h. affermit les gencives
7. vitamine D	J. est ajoutée au lait	i. est synthétisée au côlon
8. vitamine E	K. jaune d'œuf, lait, foie	j. permet la lactation et la reproduction
9. vitamine K	L. agrumes, kiwis, épinards, tomates	k. participe à la croissance, au développement normal et à la formation des os et des dents
		l. agit comme antioxydant
		m. traite l'ostéoporose
		n. antihémorragique
		o. augmente l'activité de la vit. A
		p. ralentit le processus de vieillissement des cellules

NUTRIMENTS	SOURCES	RÔLES
10. fer et cuivre	M. lait et produits laitiers, saumon, légumes à feuilles vertes	q. transporte l'oxygène à l'aide des globules rouges (hémoglobine)
11. calcium et phosphore	N. sel de table iodé, fruits de mer	r. participe à la contraction musculaire et au transport de l'influx nerveux
12. sodium	O. viande rouge, foie, boudin, tofu	s. contrôle le volume des liquides corporels
13. potassium	P. sel de table, charcuteries, conservateurs alimentaires	t. équilibre de la thyroïde u. intimement lié au sodium
14. chlore	Q. sel de table, lait, fruits de mer	v. constituants des os et des dents
15. iode	R. bananes, pommes de terre	

Auto-évaluation :

---



---



---



---



---



---