

Révision Nutrition

1- Replace les rôles :

Protéines - Glucides - Fibres alimentaires - Lipides - Protéines incomplètes

Je suis légumineuses & Tofu	
J'ai 3 formes dont les trans	
Je participe à l'immunité	
Participe au métabolisme normal des graisses	
Constituant de toute cellule vivante	
Favorise l'absorption A D E K	
Je fourni de l'énergie ainsi qu'au foie	
Je suis la cellulose, lignine et pectine	

2- Nomme 2 rôles des fibres alimentaires

3- Nomme 2 rôles de la vitamine C

4- Qui suis-je ? Micronutriments

Zinc - Fer - Vitamine D - Calcium

Utilisé pour former l'hémoglobine	
Traite l'ostéoporose	
Agit comme constituant des os & dents	
Transporte l'O ₂	
Accélère la cicatrisation	

5- Replace les protéines complètes et incomplètes dans le tableau ci-dessous

Volaille - Poisson - Arachides - Tofu - Œuf - Bœuf - Lait - Soya

<u>Protéine complète</u>	<u>Protéine incomplète</u>

6- Une carence en lipide peut provoquer?

7- Donne moi un conseil pour se nourrir correctement selon les situations suivantes.

- a) Marie ne mange pas de légumes ;
- b) Marco ne prends pas de produits laitiers ;
- c) Stéphanie n'aime pas la viande ;
- d) Christine mange seulement 1 portion de produits céréaliers dans 1 journée ;

8- Votre amie Martine mange beaucoup de viandes et utilise des suppléments de protéines. Quelles conséquences néfastes dans son organisme pourrait-elle avoir ? Encercler la réponse

- a) Une fonte musculaire
- b) Perte de cheveux
- c) Trouble rénaux
- d) Obésité

9- Associe les diètes aux définitions ;

- a) Hypolipidique b) Hypoallergène c) Hypercalorique d) Hypocalorique
e) Sans irritants gastriques f) Hyperrésiduelle g) Hypoglucidique
h) Hyposodée

Restreinte en sodium	
Faible en gras	
Dite d'épargne gastrique (↓ acidité)	
Contrôlée en glucide	
Valeur calorifique élevée	
Diète normale	
Aliment causant l'allergie retiré	
Aliment riche en calories éliminés	

10- Parmi les aliments suivants, encercle ceux qui peuvent être permis en quantité limitée et variable selon la personne dans un régime hypoglucidique.

- a) Miel b) Lait c) Fruits d) Céréales e) Confiture

11- Le médecin vous recommande fortement de consommer plus de fibres alimentaires. Parmi les choix ci-dessous dans quelles catégories d'aliments allez-vous en retrouver le plus ? Encercler la réponse

- a) Produits laitiers
b) Céréales
c) Légumes & fruits
d) Viandes
e) Légumineuses

12- Une carence de protéine peut provoquer (2)

13- Un excès de lipides peut provoquer (2)

14- Nomme-moi 2 conseils pour inciter une personne à s'alimenter

15- Nomme-moi 1 conseil pour prévenir ...

- a) Obésité ;
- b) Constipation ;
- c) Problèmes osseux

16- Trouve la bonne diète au bon soulagement

Intolérance au gluten	a) ↑ des protéines d'origine animale et Végétale
Hypoallergène	b) ↓ en alcool
Hyperprotéinée	c) Restreinte en fibres
Hyposodée	d) Pas de produits céréaliers
Hypolipidique	e) Élimination de certains aliments
Hypoglucidique	f) Valeur calorifique élevées
Hyporésiduelle	g) Contrôler en énergie
Hypercalorique	h) ↓ en Na

17- Que signifie Calorie ;

18- Que signifie Satiété ;

19- Que signifie Métabolisme ;

20-Choisis dans la liste suivante, lesquels représentent le plus de glucides ?

- a) Viande & mélasse
- b) Fruits & miel
- c) Pain & beurre