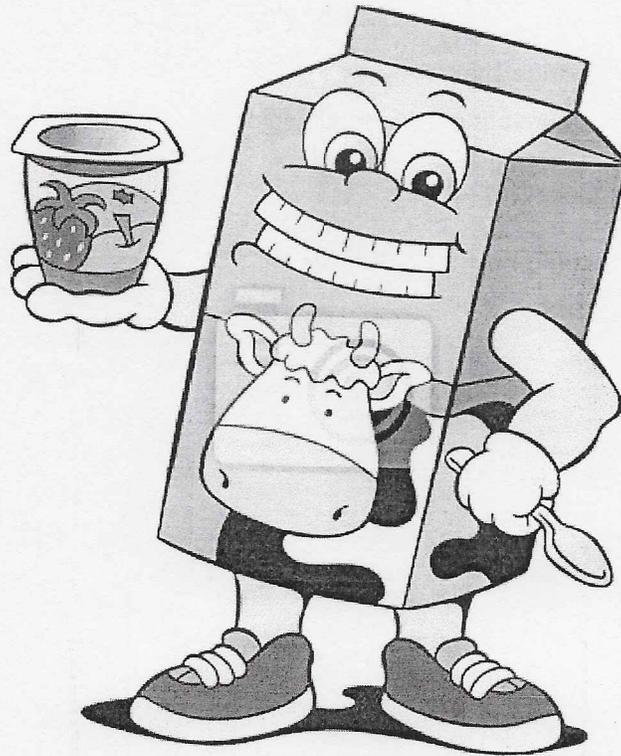


— SP —
Compétence 11 : Nutrition



Nom : _____

1) Nommer les rôles des fibres dans l'organisme

2) Votre amie Jade 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

3) 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

4) Nommer 4 fonctions des protéines

5) Nommer 4 fonctions des lipides

6) Nommer 4 fonctions des glucides

7) Une carence de protéine peut provoquer (2)

8) Un excès de lipides peut provoquer (2)

9) Associer les sources aux nutriments correspondants

Poulet	Frites	Tofu	Fruits
Margarine	Boeuf	Huile d'olive	Croustilles
Sirop de maïs	Miel	Fromage	Légumes

Protéines	Lipides	Glucides

10) Les fibres alimentaires sont la cellulose, lignine et la pectine. Ces glucides ne sont pas transformés ni assimilés par l'organisme. Ils n'ont aucune valeur nutritive, mais jouent un rôle important dans l'alimentation. On les divise en 2 groupes. Ce sont ?