

QUIZ # 1 : COMPÉTENCE 1 1 (NUTRITION)

NOM : _____

1) POUR ÊTRE ABSORBÉS, LES MACRONUTRIMENTS DOIVENT ÊTRE RÉDUITS EN ÉLÉMENT PLUS SIMPLE. QUEL EST L'ÉLÉMENT LE PLUS SIMPLE DE :

- A) PROTÉINES _____
- B) LIPIDES _____
- C) GLUCIDES _____

2) TROUVER À QUI APPARTIENT CHACUN DES RÔLES. INSCRIRE LA LETTRE À CÔTÉ DE CHAQUE ÉNONCÉ.

PROTÉINE (P)	GLUCIDE (G)	LIPIDE (L)
A) FOURNIR DE L'ÉNERGIE EN GRANDE QUANTITÉ		()
B) MAINTENIR LA TEMPÉRATURE DU CORPS CONSTANTE		()
C) RÉPARER LES TISSUS		()
D) CONSTRUIRE DE NOUVEAUX TISSUS		()
E) PARTICIPER À L'IMMUNITÉ		()
F) RALENTIR L'ACTIVITÉ DES SÉCRÉTIONS GASTRIQUES		()
G) PROTÉGER DES BLESSURES		()

3) CLASSER DANS LE TABLEAU SUIVANT CHACUN DES ALIMENTS. TENIR COMPTE DU NUTRIMENT LE PLUS SIGNIFICATIF.

FROMAGE, MIEL, HUILE D'OLIVE, FRITES, BLANC D'ŒUF, BANANE, JAUNE D'ŒUF, AMANDES

PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES