

La nutrition

Visionner en ligne sur You tube : « C'est pas sorcier, mangeons bien, mangeons équilibré.

Questionnaire pour l'émission « C'est pas sorcier, mangeons bien, mangeons équilibré.

Lis les questions ci-dessous et essaie de répondre à celles dont tu penses connaître les réponses.

C'EST PAS SORCIER

Visionne ensuite le documentaire intitulé « La nutrition, mangeons, équilibré » et complète le questionnaire au fur et à mesure.



1. En quoi sont transformés les aliments ?

2. En moyenne, de combien de calories a besoin un adulte par jour ?

3. De quels nutriments a besoin notre corps ?

4. Donne deux exemples d'oligo-éléments ?

5. Dans quels aliments trouve-t-on les sucres lents ?

6. Par quelle étape commence la digestion?

7. Par quoi sont aspergés les aliments dans l'estomac ?

8. Que fait le foie ?

9. Un menu fast-food apporte plus d'énergie qu'un menu équilibré ?

Vrai

Faux

10. Combien apporte-t-il de lipides et de glucides en plus ?

11. Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?

