

Les aliments

Activité

Des aliments aux nutriments

☞ page 22 du livret enfant

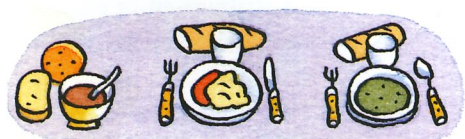
Le questionnaire peut être utilisé en fin d'activité. Voici les réponses :



1. **Vrai** : il y a beaucoup de vitamine A, indispensable à la vision, dans les fruits et légumes de couleur jaune orangé. Il y en a aussi en grande quantité dans les produits laitiers non écrémés et dans les matières grasses issues du lait (crème fraîche et beurre).



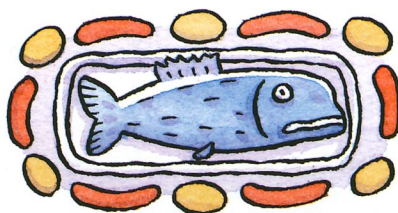
2. **Faux** : la soupe est un plat peu calorique qui rassasie. Elle donne une sensation d'avoir bien mangé grâce aux fibres des légumes qu'elle contient et, en plus, elle permet de manger des légumes de façon agréable.



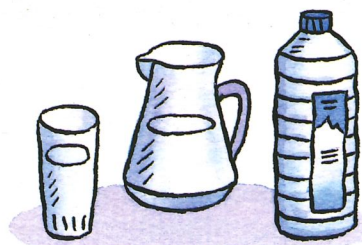
3. **Vrai** : pour couvrir tous les besoins alimentaires, trois repas sont indispensables à tous les âges. Pour les enfants et pour certains adultes, une collation est nécessaire afin de couper la longue période qui sépare le déjeuner du dîner. Prendre un goûter évite souvent le grignotage.



4. **Vrai** : ces aliments sont riches en vitamines (que notre organisme ne sait pas fabriquer) et en minéraux qui aident notre organisme à se défendre contre certaines agressions. Les fibres qu'ils contiennent ont aussi un rôle fonctionnel indispensable. Leur consommation régulière protège de certains cancers. Il est important de consommer 5 fruits et légumes par jour, crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés.



5. **Vrai** : la viande, les poissons et les œufs contiennent des protéines qui permettent la construction et l'entretien du corps. Ils font partie du même groupe d'aliments. Il est important de consommer de la viande, du poisson ou des œufs au moins une à deux fois par jour.



6. **Faux** : l'eau est la boisson la plus désaltérante, c'est-à-dire qui satisfait le plus la soif. Quand il fait très chaud, il est préférable de boire de l'eau. De plus, trop de boissons sucrées peuvent faire grossir.



7. **Vrai** : l'organisme, à jeun depuis la veille, consomme de l'énergie en permanence, y compris pendant les heures de sommeil. En cas d'absence de ce repas, aucune nourriture n'est absorbée pendant plus de la moitié de la journée (16 heures), ce qui déséquilibre les principaux rythmes biologiques.



8. **Faux** : notre corps contient plus de 60 % d'eau. Notre besoin quotidien est d'au moins 1,5 litre d'eau, en plus de l'eau contenue naturellement dans les aliments.



9. **Vrai** : l'intérêt principal des produits laitiers est leur richesse en protéines et en calcium, éléments constructeurs de l'os. Consommer l'un de ces aliments à chaque repas participe à un bon équilibre alimentaire. On trouve aussi du calcium, en quantité intéressante, dans les végétaux.



10. **Vrai** : les pâtes sont riches en glucides complexes, source d'énergie stockable et disponible au fur et à mesure des besoins. Elles font partie du groupe des féculents (pain et autres éléments céréaliers, pommes de terre et légumes secs). Il est important de consommer du pain ou autres féculents à chaque repas. Sans trop de beurre ou de matière grasse ajoutés, ils ne font pas grossir.