

		Nom : _____
		Classe : ..... Date : .....
année	C'est pas sorcier l'équilibre alimentaire	Note indicative

Conditions pour obtenir la totalité des points : présentation soignée, formulation claire

Alimentation	Points	
<p><b>Question 1</b></p> <p>Combien de mètres doit-on courir pour perdre 350 calories ? _____</p> <p>_____</p>	1	.....
<p><b>Question 2</b></p> <p>Enumérer 4 critères qui font que nous ne sommes pas égaux face à l'alimentation.</p> <p>1. _____ 2. _____</p> <p>3. _____ 4. _____</p> <p>_____</p>	4	.....
<p><b>Question 3</b></p> <p>En admettant que vous devriez consommer 2400 calories/jour : combien de calories doivent être consacrées au petit déjeuner ? _____</p> <p>_____</p>	1	.....
<p><b>Question 4</b></p> <p>Quel est selon cette vidéo la part de français qui ne consomme "rien" au petit déjeuner ? _____</p> <p>_____</p>	1	.....
<p><b>Question 5</b></p> <p>Quelles définitions "en lien avec notre alimentation" vous donne-t-on par rapport aux :</p> <p>sucres rapides _____</p> <p>sucres lents _____</p>	4	.....
	Report	11

**Question 6**

Compléter le tableau suivant.

Substance	élément constitutif	%	lieu de stockage
glucide			
			bourrelets ...
	viande, poissons		

9

.....

**Question 7**

Compléter le tableau suivant.

Substance	se trouve dans ?	utilité
vitamine A		
		pour être en forme
	poisson	

6

.....

**Question 8**

a) Comment se nomme les aliments dont les vitamines ou les oligo-éléments ont été augmentés ? \_\_\_\_\_

b) Y a-t-il des risques à consommer ce genre de produits ? oui non

2

.....

**Question 9**

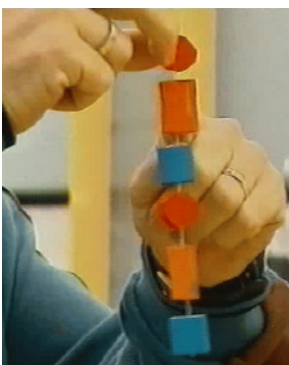
Compléter la définition des fibres :

Les fibres nous aident à mieux \_\_\_\_\_

Quelle genre de maladie peut provoquer une alimentation pauvre en fibres ?  
\_\_\_\_\_

3

.....

**Question 10**

Notre organisme transforme les protéines en :  
\_\_\_\_\_

En quelle substance transforme t-il :  
\_\_\_\_\_

les glucides \_\_\_\_\_

les lipides \_\_\_\_\_

3

.....

**Question 11**

Que se passerait-il si les "nouvelles protéines" étaient identiques aux anciennes ? \_\_\_\_\_

2

.....

**Question 12**

Que représente ce dessin ?



1

.....

**Question 13**

Combien d'acides aminés notre organisme est-il capable de produire sans l'aide de l'alimentation ? \_\_\_\_\_

1

.....

**Question 14**

Peut-on se passer de viande ? oui non

mais ... \_\_\_\_\_

2

.....

**Question 15**

En quoi le menu "néfaste food" est-il déséquilibré ?  
(Entourer chaque fois le "+" ou le "-")

+ - de \_\_\_\_\_ + - de \_\_\_\_\_

+ - de \_\_\_\_\_ + - de \_\_\_\_\_

4

.....

**Question 16**



Que se passe-t-il lorsque nous consommons trop de lipides ?

\_\_\_\_\_

2



.....

**Question 17**

Quel est l'organe qui a le plus besoin de sucre ? \_\_\_\_\_

1

.....

	Report	47	
<p><b>Question 18</b></p> <p>Quelle est la proportion de personnes obèse en France : ____/____</p> <p>_____</p>		1	.....
<p><b>Question 19</b></p> <p>Mis à part l'alimentation citer 2 facteurs pouvant conduire à l'obésité ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		2	.....
<p><b>Question 20</b></p>  <p>Quelle est la découverte que l'on a pu faire grâce à ces rats ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		2	.....
<p><b>Question 21</b></p> <p>Quelle l'huile la plus légère ? _____</p> <p>_____</p>		1	.....
<p><b>Question 22</b></p> <p>Quelle est la signification de "acide gras essentiels" ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		2	.....
<p><b>Question 23</b></p> <p>Comment s'appelle l'organe qui fabrique le cholestérol ? _____</p> <p>_____</p>		1	.....
<p><b>Question 24</b></p>  <p>Que se passe-t-il dans cette situation ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		2	.....
<p><b>Question 25</b></p> <p>Comment se nomme les substances qui protègent nos cellules et ralentissent le vieillissement : _____</p>		2	.....
	Total	60	