



Exercice 1 :

Un besoin permanent d'énergie

Entre un homme et une voiture, il y a plus d'un point commun. Les deux sont capables de se déplacer, mais seulement sous certaines conditions : qu'ils disposent d'énergie. Pour la voiture, c'est le carburant : essence ou diesel. Et pour l'homme ? Essayez de courir sans avoir rien mangé depuis plusieurs jours, et vous verrez l'importance des aliments ! Sans eux aucun effort, aucune dépense d'énergie. Mais pour que l'un et l'autre fonctionnent, il faut aussi du dioxygène. Pour trouver un autre point commun, mettez votre main sur le capot ou sur le front après une course : dans les deux cas, c'est chaud ! Le déplacement s'accompagne d'un dégagement de chaleur...mais aussi d'une production de déchets.

Question n°1 : A quelle condition l'homme et la voiture peuvent-ils se déplacer ?

Question n°2 : Préciser la source d'énergie pour la voiture, puis pour l'homme.

Question n°3 : Citer au moins deux points communs entre la voiture et l'homme.

Exercice 2 :

Un repas équilibré est un repas varié composé de toutes les familles d'aliments. C'est l'une des bases d'une alimentation saine et d'une bonne santé.

Un repas équilibré doit comporter... de la viande, du poisson ou des œufs. Pourquoi ? Parce que ces aliments sont riches en protéines, indispensables à la formation de nos cellules et à la préservation de notre masse musculaire.

Autres vertus : la viande, le poisson et les œufs sont de vrais nids à vitamine A et B et en fer. Chaque repas devrait idéalement comporter 100 à 200 grammes de viande.

Un repas équilibré doit comporter... des fruits et légumes. Vous connaissez les recommandations des nutritionnistes ? « 5 fruits et légumes par jour ! » Les fruits et légumes sont des sources privilégiées de glucides, de fibres (qui agissent sur le transit et permettent de ralentir l'absorption des glucides), de vitamines et de minéraux (qui ont tous les deux des effets protecteurs sur l'organisme).

Un repas équilibré doit comporter... des féculents et des céréales. On diabolise souvent à tort les féculents. Pourtant, ils représentent une excellente source de glucides et donc d'énergie, mais également de fibres, de vitamine B et de fer. L'idéal est de consommer un féculent par repas.

Un repas équilibré doit comporter... des produits laitiers. Les produits comme le yaourt, le lait ou le fromage sont de vraies mines de calcium, indispensable à la solidité de notre squelette. Mais ce n'est pas tout : les produits laitiers regorgent également de protéines et de vitamines A et B. Il est conseillé de consommer 1 produit laitier par repas pour avoir un bon équilibre.

Un repas équilibré doit comporter... des matières grasses. Contrairement aux idées reçues, pour composer un repas équilibré, vous devez inclure des matières grasses à votre menu, en petite quantité bien sûr. Elles contiennent des vitamines A et E et sont d'excellentes sources d'énergie. Favorisez les graisses d'origine végétale et sachez tout de même limiter votre consommation.

Questions :

- 1) Quelles sont les vitamines apportées par un repas équilibré ?
- 2) Quel est le rôle des fibres dans l'alimentation ?
- 4) Quelle est la principale source d'énergie ?
- 5) A quoi servent les protéines ?



Exercice 3 :

6 noms de fruits et légumes se cachent dans cette grille.
Retrouve les !

F	R	A	I	S	E	P
P	A	V	E	U	M	R
O	D	O	M	D	C	O
M	I	C	A	I	K	E
E	S	A	P	O	I	S
L	O	T	O	U	W	O
O	U	R	S	B	I	E