

## Origine des aliments

### ORIGINE VEGETALE : FRUITS ET LÉGUMES

Les aliments que nous consommons au quotidien peuvent avoir différentes origines. Ils peuvent par exemple avoir **une origine végétale** ou une **origine animale**. Lorsqu'on pense aux aliments d'origine végétale, on pense souvent aux fruits et légumes.

#### Mots-clés > Fruits frais

Les fruits peuvent être consommés frais, comme lorsque l'on mange une pomme, une orange ou une banane.



#### Mots-clés > Fruits secs

On peut aussi sécher les fruits frais, c'est-à-dire réduire leur teneur en eau. Pensez par exemple à l'abricot sec ou à la figue séchée.

#### Mots-clés > Fruits à coque (ou fruits oléagineux)

Il y a aussi des fruits que l'on appelle fruits à coque ou fruits oléagineux, car on peut en extraire de l'huile. Il s'agit des noix, des amandes ou des cacahuètes par exemple.



#### Mots-clés > Légumes frais

Les légumes sont une grande famille d'aliments très divers. Il ne faut pas les confondre avec les légumineuses que l'on appelle aussi parfois « légumes secs ».



#### Mots-clés > Légumes secs (légumineuses)

Le haricot vert et la carotte sont des légumes frais, alors que les lentilles, les pois chiches et les fèves sont des légumineuses.

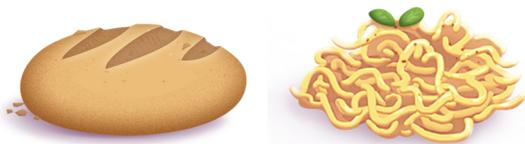
# alimentarium academy

## ORIGINE VEGETALE : PRODUITS CÉRÉALIERS

Les aliments d'origine végétale regroupent également tous les produits céréaliers. Une céréale est une plante cultivée principalement pour ses grains. Vous connaissez le blé, le riz ou encore le maïs.



Certains aliments sont « transformés ». Il faut donc comprendre comment ils sont produits pour retrouver leur origine.



Quelle est l'origine du pain par exemple ? Il est fabriqué à partir de farine de blé, et comme le blé est une céréale, le pain est un aliment d'origine végétale, tout comme les pâtes alimentaires.

**Mots-clés > Blé : pain, pâtes, couscous**

Les céréales peuvent aussi prendre la forme de semoule ; comme le couscous qui est à base de blé et la polenta qui est à base de maïs.

**Mots-clés > Maïs : polenta**

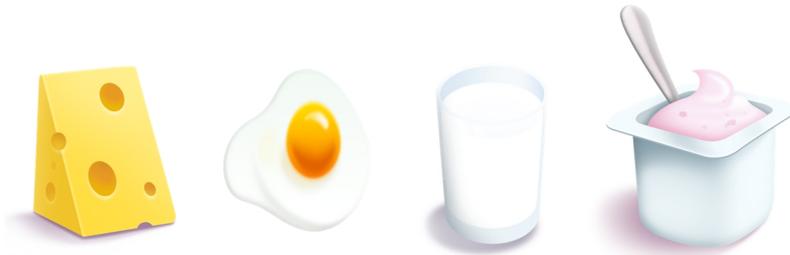
## ORIGINE ANIMALE

Si on passe aux aliments d'origine animale, il y a évidemment les viandes. On peut distinguer les **viandes blanches** comme la volaille et les **viandes rouges** comme le bœuf ou l'agneau par exemple.



Les poissons sont aussi des aliments d'origine animale. On peut faire la différence entre les **poissons maigres**, comme le cabillaud, et les **poissons gras**, comme le saumon. On peut aussi faire la différence entre les **poissons de rivière**, comme la carpe, et les **poissons de mer**, comme la dorade. Les **fruits de mer** sont également des aliments d'origine animale – par exemple les moules et les crevettes.

Il faut mentionner enfin les aliments produits par les animaux, comme l'œuf de poule ou le lait de vache. Ces aliments peuvent être transformés. Un bon exemple est le lait, qui permet la fabrication du fromage et du yaourt.



## AUTRES ORIGINES

Très rapidement, sachez qu'il existe des aliments avec d'autres origines. Le sel, par exemple, a une **origine minérale** et la levure, une **origine fongique**.



NUTRIX est l'un des jeux qui accompagne ce cours en ligne. Dans ce jeu, il est question de l'équilibre alimentaire. L'alimentation végétarienne est abordée dans certains niveaux du jeu. Lors de ces niveaux, il vous faut donc consommer des aliments d'origine végétale tout en limitant les produits d'origine animale.

## 2.1.1 Origine des aliments

---

Parmi les aliments suivants, quel est celui qui n'a pas une origine animale ?

- Le fromage
- Le tofu
- Les œufs

---

Qu'est-ce qu'un fruit oléagineux ? Un fruit dont on peut extraire...

- un noyau
- du jus
- de l'huile

---

Lequel de ces aliments n'est pas une légumineuse ?

- Haricot vert
- Fève
- Lentilles

---

Le pain est un aliment d'origine...

- animale
- minérale
- végétale

---

Les fruits de mer sont d'origine...

- fongique
- animale
- végétale

---

Une viande blanche est une viande...

- pas cuite
- de volaille
- sans sauce

---

La polenta est une semoule de...

- blé
- maïs
- riz

---

Lequel de ces aliments d'origine animale n'est pas transformé ?

- Fromage
- Lait
- Yaourt

---

Le saumon est un poisson...

- maigre
- gras
- plat

---

Le sel est d'origine...

- animale
- végétale
- minérale

## Réponses

### Parmi les aliments suivants, quel est celui qui n'a pas une origine animale ?

**Le fromage**

*Faux ! Le fromage est produit à partir de lait de vache, de chèvre, de brebis... Il a donc bien une origine animale.*

**Le tofu**

*Bravo ! Le tofu ou fromage de soja est obtenu par caillage du lait de soja.*

**Les œufs**

*Faux ! Les œufs sont pondus par des animaux. Ils ont bien une origine animale.*

### Qu'est-ce qu'un fruit oléagineux ? Un fruit dont on peut extraire...

**un noyau**

*Faux ! Essaie encore !*

**du jus**

*Faux ! Le jus peut être extrait de la plupart des fruits frais.*

**de l'huile**

*Bravo ! La cacahuète et la noix sont des fruits à coque dont on peut extraire de l'huile.*

### Lequel de ces aliments n'est pas une légumineuse ?

**Haricot vert**

*Bravo ! Le haricot vert est un légume frais.*

**Fève**

*Faux ! Il s'agit bien d'une légumineuse.*

**Lentilles**

*Faux ! Il s'agit bien d'une légumineuse. Tu y es presque.*

### Le pain est un aliment d'origine...

**animale**

*Faux ! Le pain est fabriqué à partir de céréales.*

**minérale**

*Faux ! Le pain est fabriqué à partir de céréales, qui sont des matières organiques.*

**végétale**

*Bravo ! Le pain est fabriqué à partir de farine de céréales.*

### Les fruits de mer sont d'origine...

**fongique**

*Faux ! Les champignons et les levures ont une origine fongique.*

**animale**

*Bravo ! Tout comme les viandes et les œufs. Les fruits de mer ont une origine animale.*

**végétale**

*Faux ! Essaie encore !*

### Une viande blanche est une viande...

**pas cuite**

*Faux ! La viande de bœuf est une viande rouge même si elle n'est pas cuite.*

**de volaille**

*Bravo ! La volaille est une viande blanche.*

**sans sauce**

*Faux ! Essaie encore !*

### La polenta est une semoule de...

**blé**

*Faux ! Le couscous est préparé à partir d'une semoule de blé, mais pas la polenta.*

**maïs**

*Bravo ! La polenta est une semoule de maïs.*

**riz**

*Faux ! Essaie encore !*

### Lequel de ces aliments d'origine animale n'est pas transformé ?

**Fromage**

*Faux ! Le fromage est obtenu par caillage du lait.*

**Lait**

*Bravo !*

**Yaourt**

*Faux ! Le yaourt est obtenu par fermentation du lait par les bactéries lactiques.*

### Le saumon est un poisson...

**maigre**

*Faux ! Le cabillaud et la dorade sont des poissons maigres.*

**gras**

*Bravo ! Le saumon, tout comme le hareng et le maquereau, est un poisson gras, d'eau froide, riche en oméga-3.*

**plat**

*Faux ! La sole est un poisson plat, mais pas le saumon.*

### Le sel est d'origine...

**animale**

*Faux ! Essaie encore !*

**végétale**

*Faux ! Essaie encore.*

**minérale**

*Bravo ! Le sel est obtenu par évaporation de l'eau de mer ou bien extrait des mines de sel.*