

Le rôle des groupes alimentaires

HYDRATATION ET CIRCULATION



L'eau est le milieu ambiant général de notre corps. C'est un constituant essentiel de nos cellules et elle représente environ 60% de notre poids. Chaque jour, nous devons absorber deux à trois litres d'eau pour hydrater notre corps. Mais sur ces 2 à 3 litres, seuls 1 à 2 litres doivent être absorbés sous forme de boissons. Le reste est apporté par les aliments qui contiennent presque tous de l'eau.

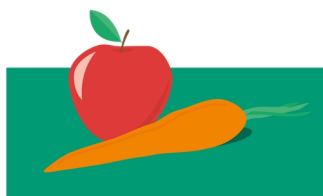
La tomate par exemple est particulièrement riche en eau. Entre 90 à 95% ! C'est aussi grâce à l'eau que les nutriments sont véhiculés à travers notre corps. Ils arrivent ainsi jusqu'à nos cellules qui vont ensuite les utiliser.



Mots-clés > Teneur en eau d'une tomate : 90 - 95%

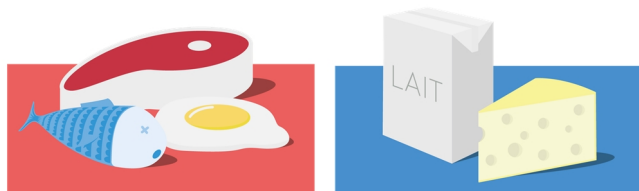
Dans DIGESTIX, il est important d'absorber de l'eau. Si vous ne le faites pas, très vite vous vous déshydratez et vous devez recommencer le niveau auquel vous êtes.

FONCTIONNEMENT ET PROTECTION



Le groupe des fruits et légumes a un rôle de fonctionnement et de protection, notamment grâce aux vitamines. Il nous protège des maladies et permet à l'organisme d'utiliser les nutriments qu'il reçoit.

CONSTRUCTION



Le groupe des viandes participe à la construction de notre corps. Il contient principalement des protéines et ces protéines sont nécessaires pour la construction des muscles et de la peau. Le groupe des « produits laitiers » contient des sels minéraux, comme le calcium. Ces minéraux sont indispensables pour la construction des os et des dents.

alimentarium academy

Les groupes des viandes et des produits laitiers nous permettent donc tous les deux de construire notre corps. C'est pour cette raison qu'on les appelle parfois des **groupes bâtisseurs** ou des groupes ayant un **rôle structural**.

ÉNERGIE



Il nous reste trois groupes : celui des céréales, des matières grasses et des sucreries. Ces groupes ont surtout un **rôle énergétique**. Notre corps demande constamment de l'énergie, même en dormant. Il a besoin d'énergie pour faire battre notre cœur, faire circuler le sang, respirer, marcher, courir et beaucoup d'autres activités ! Les glucides fournissent une énergie immédiate, alors que les lipides sont considérés comme une énergie « de réserve » que notre corps peut stocker. Cette énergie de réserve nous permet de résister face à des dépenses énergétiques de longue durée.

Le rôle des groupes alimentaires

Quelle proportion de notre corps l'eau représente-t-elle environ ?

- 20%
- 60%
- 95%

Quelle quantité d'eau absorbons-nous par jour ?

- 1 à 2 litres
- 0,5 à 1 litre
- 2 à 3 litres

En plus de l'hydratation, quel autre rôle l'eau a-t-elle dans notre corps ?

- Construction
- Circulation
- Protection

Quel rôle jouent les fruits et légumes dans notre corps ?

- Fonctionnement et construction
- Nettoyage et construction
- Fonctionnement et protection

Quels groupes alimentaires participent à la construction de l'organisme ?

- Viandes et produits laitiers
- Produits céréaliers et matières grasses
- Boissons et fruits et légumes

Quels aliments apportent l'énergie au corps ?

- Produits céréaliers et sucrés et matières grasses
- Produits laitiers et viandes
- Fruits et légumes et boissons

Mon corps a besoin d'énergie même quand je dors.

- Faux
- Vrai

Quel nutriment est une source d'énergie utilisée rapidement par le corps ?

- Les protéines
- Les lipides
- Les glucides

Qu'est-ce que je dois manger avant de faire une course de 1 kilomètre ?

- Des légumes
- Des pâtes
- De la crème glacée

Les glucides apportent au corps l'énergie de réserve, nécessaire aux dépenses énergétiques de longue durée.

- Faux
- Vrai

Réponses

Quelle proportion de notre corps l'eau représente-t-elle environ ?

- 20%
Faux ! C'est la teneur en eau de l'abricot sec.
- 60%
Bravo ! Le corps humain est composé à environ 2/3 d'eau. C'est la raison pour laquelle il est important de renouveler quotidiennement ses réserves.
- 95%
Faux ! Il s'agit de la composition en eau de la méduse.

Quelle quantité d'eau absorbons-nous par jour ?

- 1 à 2 litres
Faux ! Il s'agit de la quantité d'eau apportée par les boissons. N'oublie pas que les aliments contiennent beaucoup d'eau.
- 0,5 à 1 litre
Faux ! C'est trop peu pour couvrir toutes les pertes.
- 2 à 3 litres
Bravo ! 1 à 2 litres sont apportés par les boissons et le reste provient des aliments.

En plus de l'hydratation, quel autre rôle l'eau a-t-elle dans notre corps ?

- Construction
Faux ! Ce rôle est rempli par d'autres nutriments.
- Circulation
Bravo ! L'eau permet notamment aux nutriments de circuler dans notre corps.
- Protection
Faux ! Ce rôle est rempli par d'autres nutriments.

Quel rôle jouent les fruits et légumes dans notre corps ?

- Fonctionnement et construction
Faux ! Le rôle de construction est assuré par d'autres nutriments. Tu es sur la bonne voie.
- Nettoyage et construction
Faux ! Ces rôles sont assurés par d'autres nutriments.
- Fonctionnement et protection
Bravo ! Les fruits et légumes sont riches en vitamines qui permettent à ton organisme d'utiliser les nutriments et de te protéger contre les maladies.

Quels groupes alimentaires participent à la construction de l'organisme ?

- Viandes et produits laitiers
Bravo ! Les viandes contiennent principalement des protéines nécessaires aux muscles et à la peau. Les minéraux nécessaires aux dents et aux os sont apportés par les produits laitiers.
- Produits céréaliers et matières grasses
Faux ! Ceux-ci contiennent des glucides ou des lipides qui apportent l'énergie.
- Boissons et fruits et légumes
Faux ! Les boissons hydratent ton corps et les fruits et légumes apportent des vitamines participant à son bon fonctionnement et à sa protection.

Quels aliments apportent l'énergie au corps ?

- Produits céréaliers et sucrés et matières grasses
Bravo ! Ces aliments contiennent des glucides et des lipides qui apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps.
- Produits laitiers et viandes
Faux ! Ces aliments sont plutôt responsables de la construction de l'organisme.
- Fruits et légumes et boissons
Faux ! Les fruits et légumes ont un rôle de protection et les boissons d'hydratation.

Mon corps a besoin d'énergie même quand je dors.

- Faux
Faux ! Est-ce que ton corps s'arrête de fonctionner quand tu dors ?
- Vrai
Bravo ! L'énergie te permet de marcher, de manger, de travailler lorsque tu es éveillé, mais lorsque tu dors ton cœur bat, tu respires. Il faut donc de l'énergie pour que ton corps continue à assurer toutes ces fonctions.

Quel nutriment est une source d'énergie utilisée rapidement par le corps ?

- Les protéines
Faux ! Les protéines sont des éléments constructeurs pour le corps.
- Les lipides
Faux ! Les lipides sont bien une source d'énergie, mais l'organisme les stocke pour les utiliser plus tard en cas de besoin.
- Les glucides
Bravo ! Les glucides sont une source d'énergie utilisée immédiatement par le corps.

Qu'est-ce que je dois manger avant de faire une course de 1 kilomètre ?

- Des légumes
Faux ! Les légumes ne sont pas une source d'énergie pour le corps.
- Des pâtes
Bravo ! Les pâtes, riches en glucides, sont une bonne source d'énergie pour les activités de courte durée.
- De la crème glacée
Faux ! La glace, riche en lipides, n'est pas la meilleure source d'énergie pour effectuer une activité de courte durée.

Les glucides apportent au corps l'énergie de réserve, nécessaire aux dépenses énergétiques de longue durée.

- Faux
Bravo ! Les glucides sont une source d'énergie utilisée immédiatement par le corps.
- Vrai
Faux ! Les lipides sont utilisés comme énergie de réserve par le corps. Ils sont stockés dans l'attente d'une activité de longue durée.

Rôles nutritionnels

[11-13 ans et 14-16 ans]

Citer 2 aliments correspondant à chaque rôle nutritionnel.

Rôle fonctionnel :

Rôle bâtisseur :

Rôle énergétique :

Réponses

Rôles nutritionnels

[11-13 ans et 14-16 ans]

Citer 2 aliments correspondant à chaque rôle nutritionnel.

Rôle fonctionnel :

(Aliments du groupe légumes et fruits)

Rôle bâtisseur :

(Aliments du groupe viande et du groupe produit laitiers)

Rôle énergétique :

(Aliments des groupe céréales, groupe matière grasse ; et groupe sucreries)

Teneur en eau

[14-16 ans]

Estimer la teneur en eau des aliments suivants.

Exemple : la tomate est particulièrement riche en eau. Entre 90 à 95% !



Citron

__%



Brocoli

__%



Lait de vache

__%



Abricot

__%



Melon

__%



Pommes de terre

__%



Olives

__%



Petits pois

__%



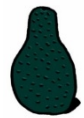
Œufs

__%



Banane

__%



Avocat

__%



Camembert

__%



Pain

__%



Emmental

__%



Confiture

__%



Beurre

__%



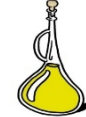
Biscotte

__%



Chocolat

__%



Huile

__%

Réponses

Teneur en eau

[14-16 ans]

Estimer la teneur en eau des aliments suivants.

Exemple : la tomate est particulièrement riche en eau. Entre 90 à 95% !



Citron

90%



Brocoli

89%



Lait de vache

87%



Abricot

85%



Melon

85%



Pommes de terre

78%



Olives

75%



Petits pois

75%



Œufs

75%



Banane

74%



Avocat

67%



Camembert

51%



Pain

40%



Emmental

35%



Confiture

33%



Beurre

15%



Biscotte

6%



Chocolat

2%



Huile

0%