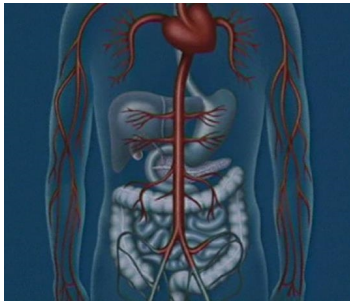


Le rôle du système digestif

DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

Notre tube digestif a un rôle essentiel. Il transforme les aliments que nous mangeons en nutriments. Ces nutriments passent dans notre sang pour alimenter toutes les cellules de notre organisme.



De cette façon, notre corps peut se **construire**, se **protéger** et **fonctionner** tout au long de notre vie, à condition bien sûr de manger des aliments variés. Cette variété est importante parce que les aliments n'apportent pas tous la même chose à notre corps.

LES TYPES D'ALIMENTS

Certains aliments, comme les produits laitiers, permettent à notre corps de se construire. On les appelle les **aliments bâtisseurs**.



D'autres aliments vont nous permettre de rester en bonne santé, comme par exemple les fruits et légumes qui contiennent des vitamines. On appelle ces aliments, les **aliments protecteurs**.

Et enfin il y a les **aliments énergétiques** qui nous permettent de marcher ou de courir grâce à l'énergie qu'ils apportent à nos cellules. C'est le cas par exemple du pain et des pâtes.



DIGESTIX



DIGESTIX est l'un des jeux associés à ce cours en ligne. Dans ce jeu, on se rend compte que certains aliments sont plus compliqués à transformer que d'autres. Inutile par exemple d'avoir des dents pour digérer du lait. En revanche, il est plus compliqué de digérer du riz ou une pomme. Plus un aliment est complexe à digérer, plus il va subir de transformations. Ce sont les organes de notre tube digestif, et ses annexes, qui sont responsables de ces transformations. Chaque organe a un rôle bien précis et l'ensemble des organes permet de transformer les aliments que nous mangeons, même les plus complexes.

Le rôle du système digestif

Le tube digestif transforme les aliments en...

- alicaments
- nutriments
- médicaments

Le tube digestif ne contient pas...

- d'organes
- de glandes
- d'os

Le lait est considéré comme un aliment principalement...

- énergétique
- protecteur
- bâtisseur

Les légumes sont considérés comme des aliments principalement...

- énergétiques
- protecteurs
- bâtisseurs

Lequel de ces aliments est considéré comme un aliment principalement énergétique ?

- La viande
- Les légumes
- Le pain

Les nutriments résultant de la digestion passent dans...

- les selles
- le sang
- la salive

Les nutriments, une fois dans le sang, ne servent plus à rien. Ils sont simplement éliminés dans l'urine.

- Vrai
- Faux

Je dois manger varié, car les aliments n'apportent pas tous les mêmes nutriments.

- Vrai
- Faux

Quelles fonctions remplissent les nutriments vis-à-vis de l'organisme ?

- Construction, protection, conditionnement
- Construction, protection, fonctionnement
- Destruction, protection, fonctionnement

Le système digestif n'a pas un rôle essentiel.

- Faux
- Vrai

Réponses

Le tube digestif transforme les aliments en...

aliments

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

nutriments

Bravo ! Le tube digestif décompose les aliments en nutriments assimilables par l'organisme.

médicaments

Faux ! Les médicaments te soignent.

Le tube digestif ne contient pas...

d'organes

Faux ! Le tube digestif comprend différents organes, comme l'estomac, l'intestin...

de glandes

Faux ! Des glandes font partie du tube digestif, comme les glandes salivaires, le pancréas, la vésicule biliaire...

d'os

Bravo ! C'est exact. Il n'y a pas d'os dans le tube digestif.

Le lait est considéré comme un aliment principalement...

énergétique

Faux ! Ce n'est pas exact.

protecteur

Faux ! Le lait n'est pas considéré comme un aliment particulièrement protecteur.

bâtitteur

Bravo ! Le lait contient du calcium et des protéines qui sont des éléments nécessaires à la construction de l'organisme.

Les légumes sont considérés comme des aliments principalement...

énergétiques

Faux ! Ils contiennent peu de glucides et de lipides.

protecteurs

Bravo ! Les légumes contiennent des vitamines qui permettent de renforcer les défenses de l'organisme.

bâtitteurs

Faux ! Ils contiennent très peu de protéines.

Lequel de ces aliments est considéré comme un aliment principalement énergétique ?

La viande

Faux ! Par sa richesse en protéine, la viande est un aliment bâtisseur.

Les légumes

Faux ! Les légumes sont des aliments protecteurs.

Le pain

Bravo ! Le pain contient des glucides complexes qui sont une source d'énergie pour le corps.

Les nutriments résultant de la digestion passent dans...

les selles

Faux ! Les déchets sont éliminés dans les selles. Les nutriments sont bien trop précieux pour toi.

le sang

Bravo ! Les nutriments passent dans le sang.

la salive

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

Les nutriments, une fois dans le sang, ne servent plus à rien. Ils sont simplement éliminés dans l'urine.

Vrai

Faux ! Essaie encore !

Faux

Bravo ! Les nutriments servent à alimenter toutes les cellules de ton organisme.

Je dois manger varié, car les aliments n'apportent pas tous les mêmes nutriments.

Vrai

Bravo ! C'est exact. Il est nécessaire de manger une variété d'aliments pour s'assurer que tous les besoins de l'organisme sont couverts.

Faux

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

Quelles fonctions remplissent les nutriments vis-à-vis de l'organisme ?

Construction, protection, conditionnement

Faux ! Une des fonctions n'est pas correcte.

Construction, protection, fonctionnement

Bravo ! Pris ensemble, les nutriments remplissent ces 3 fonctions.

Destruction, protection, fonctionnement

Faux ! Une des fonctions n'est pas correcte.

Le système digestif n'a pas un rôle essentiel.

Faux

Bravo ! Le système digestif a un rôle essentiel, car il transforme les aliments que nous mangeons afin d'alimenter toutes nos cellules.

Vrai

Faux ! Essaie encore !