

Exercices sur l'alimentation

EXERCICE 1 :

Vrai ou faux ? Recopiez l'exercice et cochez la bonne case.

	Vrai	Faux
L'eau est présente dans la majorité des aliments		
L'agneau est une viande moins grasse que le bœuf		
La banane ne contient pas de glucides		
Le lait contient des lipides, des glucides et des protides		
Le citron ne contient pas de sucre		
Les œufs contiennent des lipides		

EXERCICE 2 :

- Établissez le menu de trois petits déjeuners différents comportant un laitage, un liquide, du pain (ou un élément équivalent) et éventuellement du fruit.
- Énumérez des [vitamines](#) existant dans un petit déjeuner établis.

EXERCICE 3 :

Lors de l'expédition d'une équipe d'un chercheur, 25 hommes d'équipage trouvent la mort. Ces hommes d'abord épuisés perdent leurs dents, leurs plaies ne cicatrisent pas, ils ont des hémorragies et meurent. Le reste de l'équipage débarque sur un pays. Les indigènes leur font boire une tisane d'aiguilles de sapins qui met fin à leurs maux.

Un autre chercheur au pôle sud réussit à préserver de ce mal tout son équipage, dont l'alimentation est constituée essentiellement de choucroute, d'oranges et de citrons.

1° A votre avis l'extrait de sapin, les oranges et les citrons ont-ils un rôle important dans

l'alimentation des marins ?

2° Quels rôles ont joués ces [aliments](#) ajoutés aux repas des marins ?

3° On sait maintenant que cette maladie (le scorbut) est due à l'absence de [vitamines C](#) dans l'alimentation. À l'aide du tableau suivant, citez les 3 [aliments](#) les plus riches en [vitamines C](#).

Remarque : le besoin quotidien en vitamine C est de 60mg en moyenne par individu.

100mg d' aliments	Vitamine C en mg
Kiwis	100
Carottes	2
Epinards	51
Citrons	60
Oranges	50
Haricots verts	19
Fraises	60

EXERCICE 4 :

1° Recherchez les troubles occasionnés par la carence en :

- vitamine A - vitamine D - vitamine B₁

2° Les [vitamines](#) sont fragiles, notamment la vitamine C qui est détruite par la chaleur et s'oxyde à l'air.

a) donnez 3 précautions à prendre pour préparer une entrée de carottes râpées riches en [vitamines C](#).

b) que peut-on ajouter à la sauce pour enrichir cette crudité en vitamine C.