

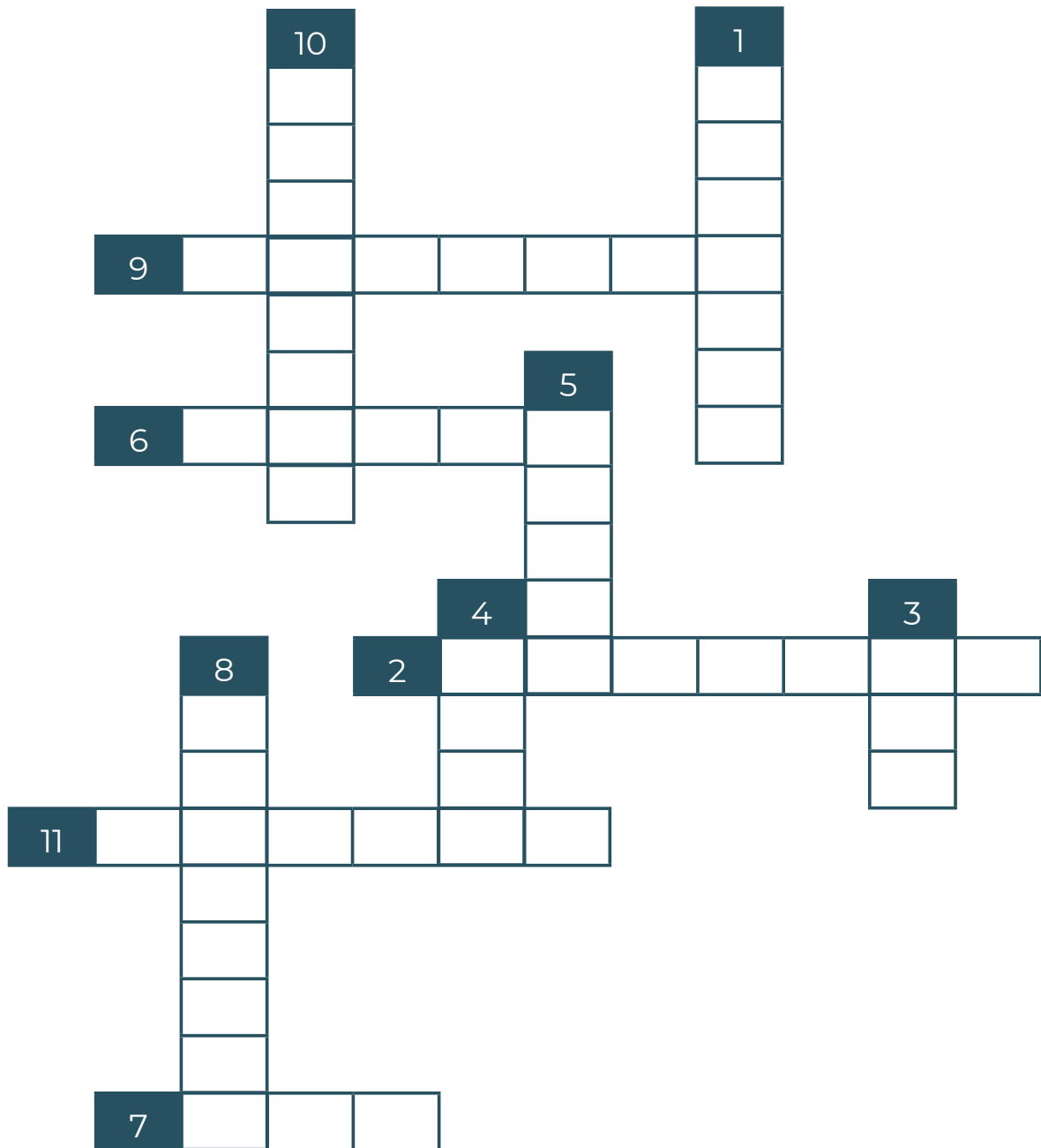


Alimentation et digestion

Activité 1. Mots croisés de l'alimentation

Compléter la grille des mots croisés suivante à l'aide des définitions. Tous les mots désignent des aliments comestibles.

1. Apporte des protéines comme la viande et les œufs.
2. Apportent des fibres et sont servis au moment du plat principal, souvent avec une source de protéines.
3. Boisson à volonté.
4. Riche en calcium.
5. Blanc ou roux, cristal ou glace, à consommer avec modération.
6. Apportent des protéines comme la viande et le poisson.
7. De préférence iodé ou fluoré, à consommer avec modération.
8. De la famille des féculents, elles sont à l'origine de la farine ou des pâtes.
9. Riches en protéines d'origine animale.
10. Il est recommandé de privilégier leurs formes végétales qui apportent des omégas.
11. Sources de vitamines qui se mangent souvent au dessert.



Activité 3. QCM de la digestion

Comment se déroule le processus de digestion chez l'être humain ? Pour le savoir, entourer la bonne réponse à chacune des questions ci-dessous.

1) Que contient le gros intestin (ou côlon) ?

A – Des nutriments

B – Des excréments

C – Des aliments

2) Lors de la digestion, en quels éléments utiles à l'organisme sont transformés les aliments ?

A – En dioxygène

B – En nutriments

C – En enzymes

3) À quel niveau du tube digestif a lieu l'absorption des nutriments ?

A – Dans l'estomac

B – Dans le gros intestin (ou côlon)

C – Dans l'intestin grêle

4) Lequel de ces organes ne fabrique pas d'enzymes ?

A – Le pancréas

B – Le gros intestin (ou côlon)

C – L'estomac

5) Lequel de ces organes a une action mécanique sur les aliments ?

A – Les glandes salivaires

B – Le foie

C – L'estomac

Activité 4. Le schéma du système digestif

À l'aide des connaissances, compléter le schéma ci-dessous en associant chaque organe du système digestif à son action.

1. Foie
 2. Côlon
 3. Estomac
 4. Œsophage
 5. Glandes salivaires
 6. Duodénum
- a. Produit la bile qui sera acheminée vers le duodénum via la vésicule biliaire.
 - b. Fait progresser le bol alimentaire vers l'estomac.
 - c. Compacte les déchets pour former les matières fécales.
 - d. Achève la digestion des lipides, glucides et protéines par l'action de la bile et des sucs pancréatiques.
 - e. Brasse les aliments imprégnés de sucs gastriques en vue de leur transformation future en nutriments.
 - f. Participe aux premières étapes de la digestion en facilitant la progression des aliments.

