

SPORT : NUTRITION

Réponds au questionnaire ci-dessous après avoir visionné l'émission « C'est pas sorcier » sur la nutrition, reportage pour lequel tu utiliseras le lien ci-dessous.

<https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM>

CORRIGE L'ENONCE SI NECESSAIRE :		Vrai	Faux
1	Manger équilibré, c'est manger uniquement des fruits et des légumes.		
2	La malnutrition est une alimentation déséquilibrée donc insuffisante et pas assez diversifiée.		
3	L'organisme fonctionne à la nourriture tout comme la voiture fonctionne à l'essence.		
4	En moyenne, un adulte a besoin de 1500 calories par jour.		
5	Pour bien manger, pas besoin de varier les aliments si on ne mange que des fruits.		
6	Les glucides sont des sucres / les lipides sont des protéines / les protides sont des graisses		
7	Les glucides (sucres) se trouvent uniquement dans les friandises et sucreries.		
8	L'organisme stocke très bien les glucides.		
9	Les lipides se stockent très bien dans l'organisme.		
10	Les lipides se trouvent uniquement dans le beurre + les huiles.		
11	Les protéines se trouvent dans la viande, le poisson et les légumes verts.		
12	Les oligo-éléments sont des minéraux comme le calcium et le fer.		
13	Il est préférable d'absorber de toute façon des vitamines en + de son alimentation quotidienne.		
14	Consommer du fast food régulièrement fait que l'organisme accumule + de réserves par rapport à ce dont il a besoin, , donc risque d'obésité.		
15	En France, 1 personne sur 15 est obèse		
16	Le cerveau est un organe qui a besoin de sucre.		
17	Pour maigrir, il suffit de faire un peu de sport.		
18	La digestion commence dans le ventre.		
19	Un menu fast food est aussi équilibré qu'un menu normal.		
20	La cause de l'obésité est uniquement créée par le manque d'activité physique.		