

CORRIGE

| | CORRIGE L'ENONCE SI NECESSAIRE : | Vrai | Faux |
|----|---|------|------|
| 1 | Manger équilibré, c'est manger uniquement des fruits et des légumes. C'est manger de tout en quantité raisonnable. | | X |
| 2 | La malnutrition est une alimentation déséquilibrée donc insuffisante et pas assez diversifiée. | X | |
| 3 | L'organisme fonctionne à la nourriture tout comme la voiture fonctionne à l'essence | X | |
| 4 | En moyenne, un adulte a besoin de 1500 calories par jour. En moyenne 2500 calories. | | X |
| 5 | Pour bien manger, pas besoin de varier les aliments si on ne mange que des fruits. Il faut varier les aliments. | | X |
| 6 | Les glucides sont des sucres / les lipides sont des protéines / les protides sont des graisses Les lipides sont des graisses et les protides sont des protéines | | X |
| 7 | Les glucides (sucres) se trouvent uniquement dans les friandises et sucreries. On en trouve aussi dans les fruits, les céréales et les pommes de terre (amidon = sucres) | | X |
| 8 | L'organisme stocke très bien les glucides. L'organisme a beaucoup de mal à les stocker. | | X |
| 9 | Les lipides se stockent très bien dans l'organisme. | X | |
| 10 | Les lipides se trouvent uniquement dans le beurre + les huiles. Les lipides se trouvent dans le beurre, les huiles, les fromages, la charcuterie et dans certaines viandes . | | X |
| 11 | Les protéines se trouvent dans la viande , le poisson et les légumes verts. | X | |
| 12 | Les oligo-éléments sont des minéraux comme le calcium et le fer. | X | |
| 13 | Il est préférable d'absorber de toute façon des vitamines en + de son alimentation quotidienne. Il faut s'alimenter de manière diversifiée., donc pas besoin de vitamines en plus. | | X |
| 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. | X | |
| 15 | En France, 1 personne sur 15 est obèse . 1 personnes sur 10 est obèse. | | X |
| 16 | Le cerveau est un organe qui a besoin de sucre. | X | |
| 17 | Pour maigrir, il suffit de faire un peu de sport. Il faut changer son comportement alimentaire | | X |
| 18 | La digestion commence dans le ventre. La digestion commence dans la bouche. | | X |
| 19 | Un menu fast food est aussi équilibré qu'un menu normal. Un menu fast food apporte 2x plus de lipides (= graisses) 2x plus de glucides (= sucres) et 2x moins de vitamines, protéines et fibres . | | X |
| 20 | La cause de l'obésité est uniquement créée par le manque d'activité physique. Par la malnutrition + le manque d'activité physique + l'hérédité(gènes de prédisposition) | | X |