

Ce que je dois retenir

- L'être humain a des besoins en énergie qui varient selon des facteurs internes (sexe, âge) et externes (température, activité physique). Les nutriments représentent la source d'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.
- Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme tout ce dont il a besoin en quantité suffisante (aliments bâtisseurs, fonctionnels et énergétiques). Plusieurs types de régimes alimentaires peuvent correspondre à une alimentation équilibrée.
- Certaines habitudes de vie conduisent à une alimentation déséquilibrée, qui peut avoir des conséquences graves pour la santé (exemple : l'obésité).

C- Le devenir des aliments dans le tube digestif – Objectifs 1 à 3

- Des actions mécaniques dans la bouche (mastication) et dans l'estomac (brassage) permettent une première réduction de la taille des aliments dans le tube digestif.
- Tout au long de leur passage, les aliments sont réduits en bouillie grâce à l'action chimique des sucs digestifs.
- À l'issue de la digestion, les aliments solides sont transformés en nutriments solubles.