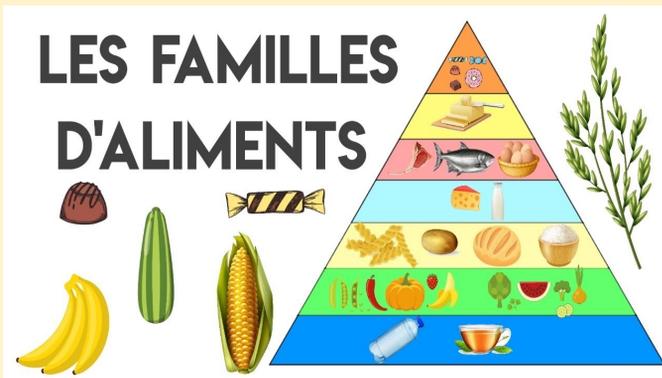




# Alimentation et digestion



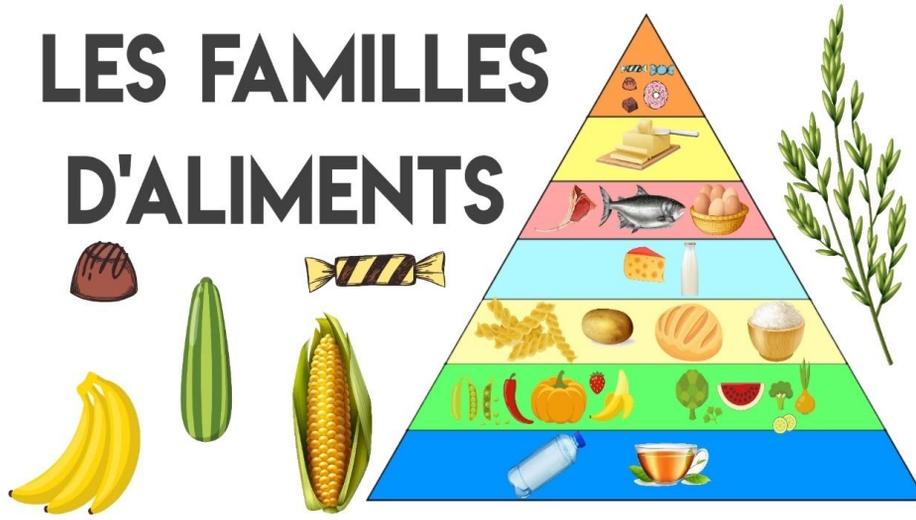
## SVT quiz A



P'tit blog de Segpa



# Cite les 7 familles d'aliments



**Féculents**

**produits sucrés**

**produits laitiers**

**viandes poissons œufs**

**fruits et légumes**

**matières grasses**

**boissons**

# Compare l'énergie dépensée par Hugo et l'énergie apportée par son petit déjeuner

Élève	Hugo	Lucas
Information		
Âge (année)	13	13
Taille (cm)	147	147
Masse (kg)	38	38,5
Activité pendant la séance	Basketball	Assis sur le banc de touche
Dépense énergétique (kilojoule* par heure)	1 500	188



**2 Informations concernant les deux frères.** Lucas a été exclu dès le début du match car il ne respectait pas les règles du jeu.

## **3 Le petit déjeuner pris ce matin par Lucas.** Hugo, qui n'avait pas faim, n'a consommé que deux biscuits.

- Un bol de thé (350 mL) avec un morceau de sucre de 6 g
- Deux biscuits secs (17 g)
- Un verre de jus d'orange (100 mL)
- Une pomme (138 g)
- Un yaourt à boire (180 g)



13004

**Il n'a mangé que deux biscuits  
et il a fait un match de basket  
donc une grosse dépense  
énergétique**

# Explique le malaise de Hugo

Élève	Hugo	Lucas
Information		
Âge (année)	13	13
Taille (cm)	147	147
Masse (kg)	38	38,5
Activité pendant la séance	Basketball	Assis sur le banc de touche
Dépense énergétique (kilojoule* par heure)	1 500	188



**2 Informations concernant les deux frères.** Lucas a été exclu dès le début du match car il ne respectait pas les règles du jeu.

## **3 Le petit déjeuner pris ce matin par Lucas.**

Hugo, qui n'avait pas faim, n'a consommé que deux biscuits.

- Un bol de thé (350 mL) avec un morceau de sucre de 6 g
- Deux biscuits secs (17 g)
- Un verre de jus d'orange (100 mL)
- Une pomme (138 g)
- Un yaourt à boire (180 g)



13004

# Il n'a pas assez mangé, déjeuné

# Quels sont les symptômes d'une crise hypoglycémique (en citer 3)



**Nausées,  
tremblements,  
troubles visuels,  
fatigue,  
sueurs  
fringale**

# Propose un petit déjeuner équilibré pour Hugo



Lait, thé...

Céréales

Fromage

Pain

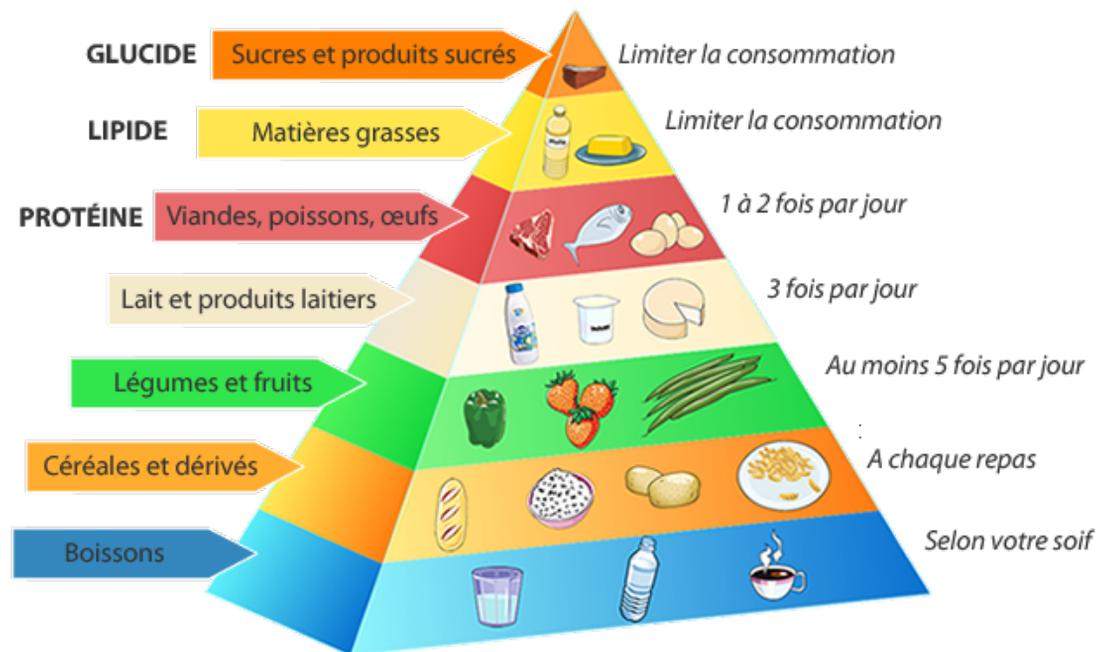
Confiture

beurre

fruit

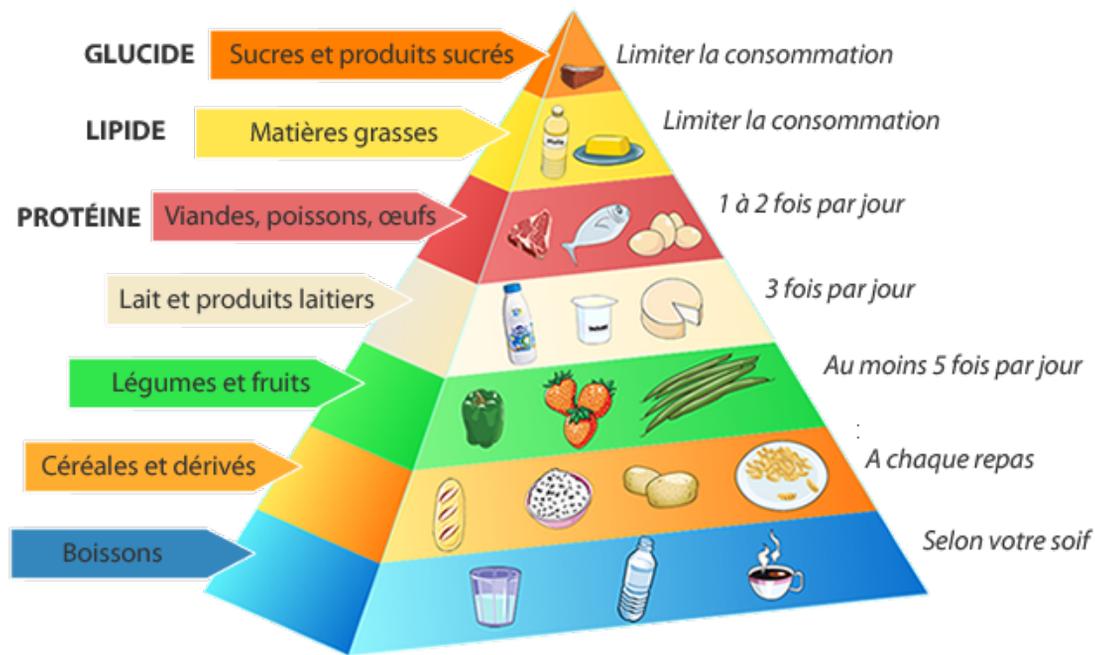
Noisettes, amandes...

# Quelles familles d'aliments peuvent être consommées tous les jours, à tous les repas ?



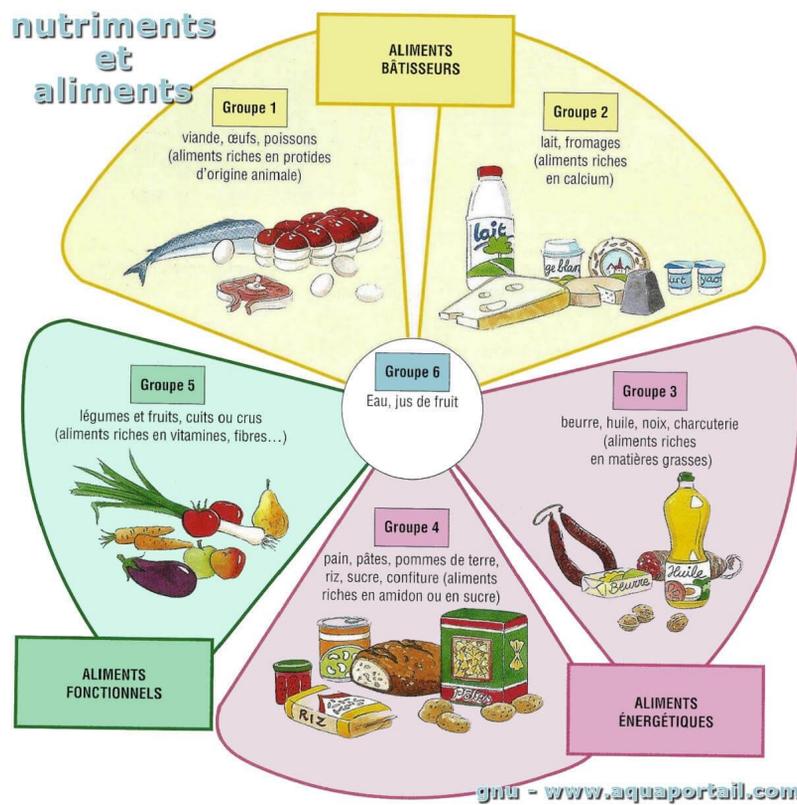
**féculents,  
fruits et légumes,  
Produit laitier  
eau**

# Cite deux familles d'aliments qui doivent être limitées



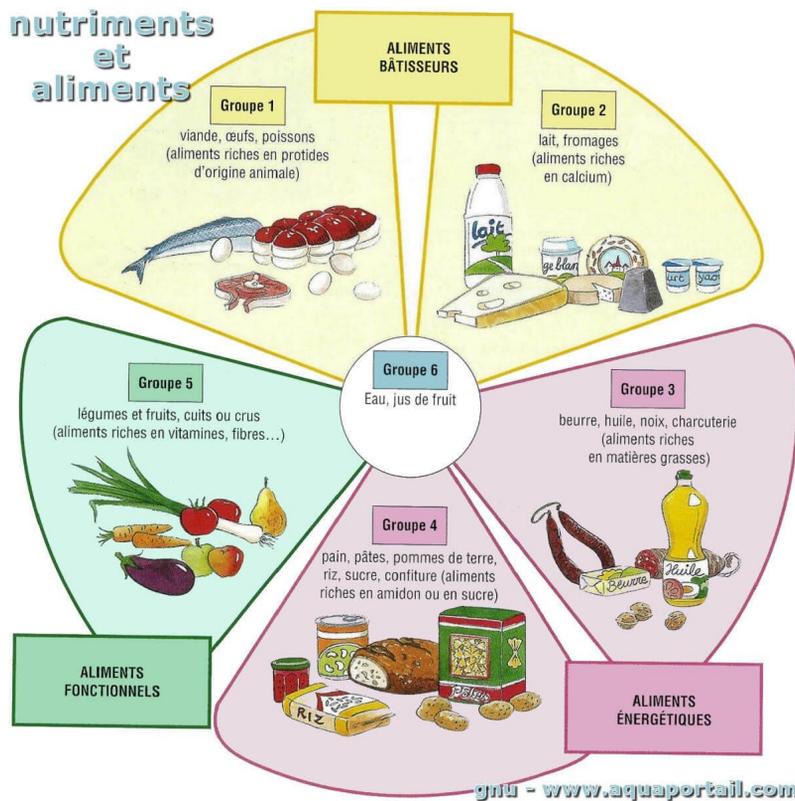
**Produits sucrés**  
**Matières grasses**

# Quelle est la fonction des glucides dans l'organisme ?



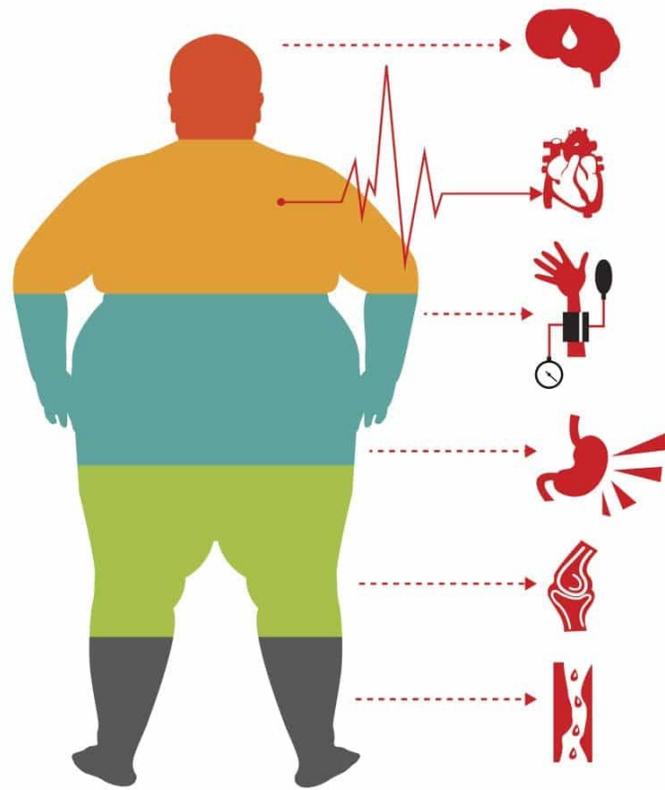
**Ils apportent l'énergie**

# Quelle est la fonction des vitamines dans l'organisme ?



**Elles renforcent l'organisme**

# Quels risques l'obésité entraîne-t-il à long terme ?



**Maladies cardio-vasculaires  
diabète...**

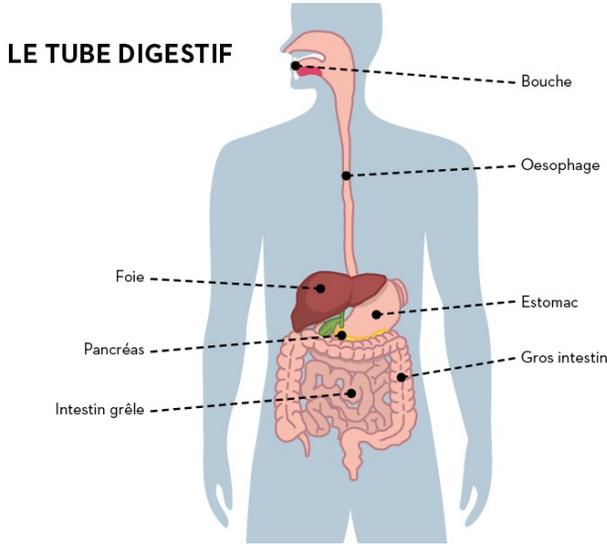
**Cite deux conseils pour avoir  
de bonnes habitudes  
alimentaires**



**Ne pas grignoter,  
ne pas manger trop sucré,  
trop salé,  
trop gras,  
manger équilibré**

**Cite les éléments du tube digestif**

**Par où passe la pomme que tu manges ?**



**Bouche**

**Œsophage**

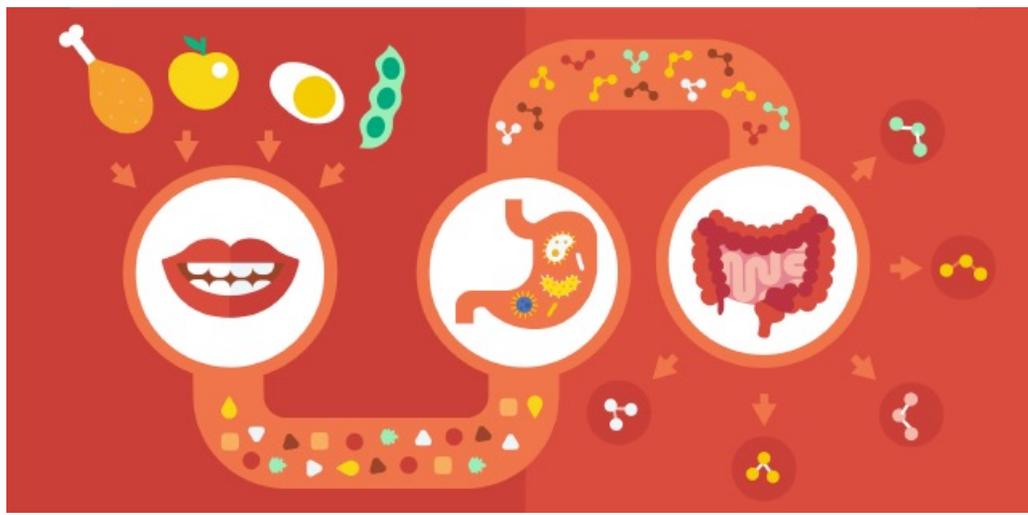
**Estomac**

**Intestin grêle**

**Gros intestin**

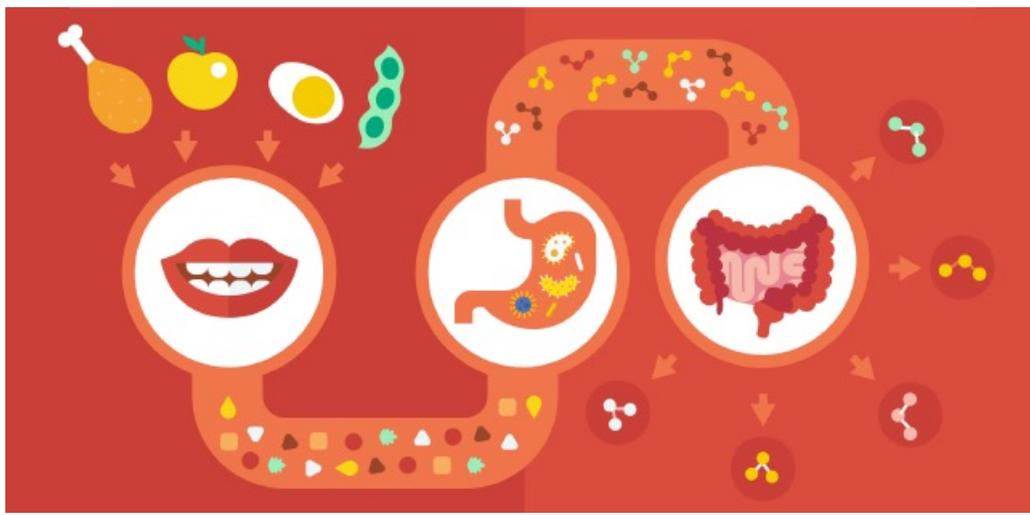
**Anus**

# En quoi sont transformés les aliments ?



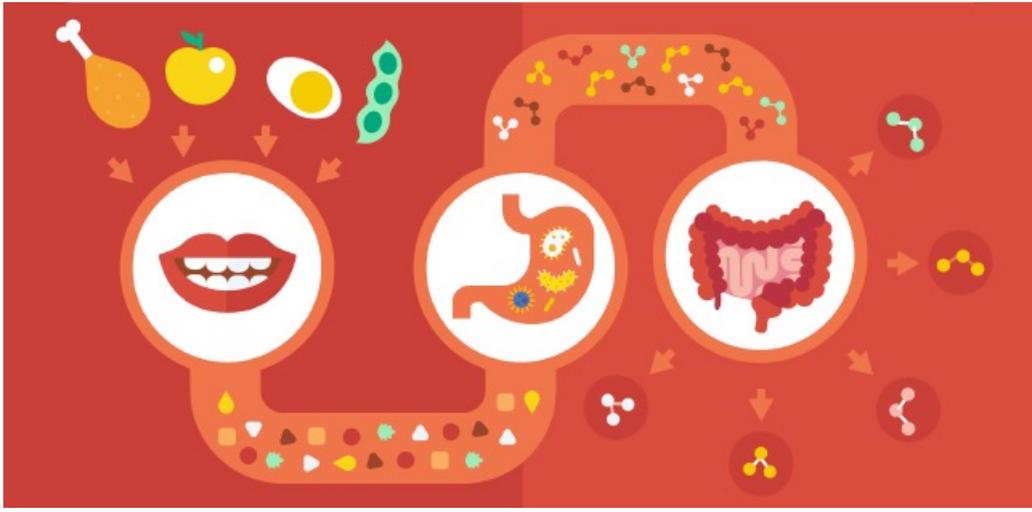
**En nutriments**

# Où passent ensuite les nutriments?



**Dans le sang**

# Où vont les déchets ?



**Dans le gros intestin**