

Sciences 3è : Alimentation et digestion

Fiche révision

1) Cite les 7 familles d'aliments : féculents / produits sucrés / produits laitiers / viandes poissons œufs / fruits et légumes / matières grasses / boissons

2) Compare l'énergie dépensée par Hugo et l'énergie apportée par son petit déjeuner :

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

3) Explique le malaise de Hugo :

Il n'a pas assez mangé, déjeuné

4) Quels sont les symptômes d'une crise hypoglycémique (en citer 3) :
nausées, tremblements, troubles visuels, fatigue, sueurs

5) Propose un petit déjeuner équilibré pour Hugo :

lait / céréales / fromage / pain / confiture / beurre

6) Quel aliment peut être consommé tous les jours ?

Des féculents, fruits et légumes, eau

7) Cite deux types d'aliments qui doivent être limités : produits sucrés et les matières grasses

8)

Constituants	Fonction dans l'organisme
Glucides (les sucres)	Ils apportent de l'énergie
vitamines	Elles renforcent l'organisme

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

Des maladies cardio-vasculaires, diabète...

10) **Conclusion** : cite deux conseils pour avoir de bonnes habitudes alimentaires et explique pourquoi.

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

11) Cite les éléments du tube digestif : par où passe la pomme que tu manges ?

Bouche – œsophage – estomac – intestin grêle – gros intestin – anus

12) En quoi sont transformés les aliments ?

En nutriments

13) Où passe-t-il alors ? Dans le sang

14) Où vont les déchets ? Dans le gros intestin