

POURQUOI MANGER ?

1) Observe les différentes étiquettes placées sur nos aliments. Que retrouves-tu le plus dans les aliments ?

2) En lisant le texte, à quoi servent ces éléments ?

POURQUOI FAUT-IL MANGER ?

Pour grandir ton corps a besoin de nutriments. Chaque nutriment a un rôle différent :

- Des **nutriments « bâtisseurs »** comme les protéines et les protides (qu'on trouve dans la viande par exemple) et le calcium... Ils servent à construire ton corps.
- Des **nutriments « énergétiques »** comme les glucides et les lipides (qu'on trouve dans le sucre et la matière grasse) qui servent à te donner de l'énergie à ton corps.
- Des **nutriments « fonctionnels »** comme les vitamines et les fibres (qu'on trouve dans les légumes et les fruits par exemple) qui servent au bon fonctionnement du corps

3) Comment notre corps peut-il s'y prendre pour les récupérer ?

4) Qui dans notre corps peut en avoir besoin ?

5) Observe le tableau ci-dessous et trouve à quel endroit le corps il récupère ces éléments.

	Quantité de glucose (en mg) dans 100 mL de sang entrant	Quantité de glucose (en mg) dans 100 mL de sang sortant
Estomac	90	87
Intestin grêle	90	180
Gros intestin	90	87

Doc. 3 → Quantité de glucose dans le sang arrivant et repartant de différents organes.

6) Qu'est-ce qui va transporter ces éléments à travers le corps ?