

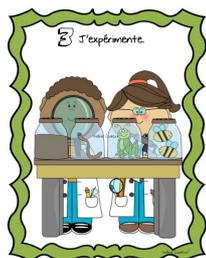
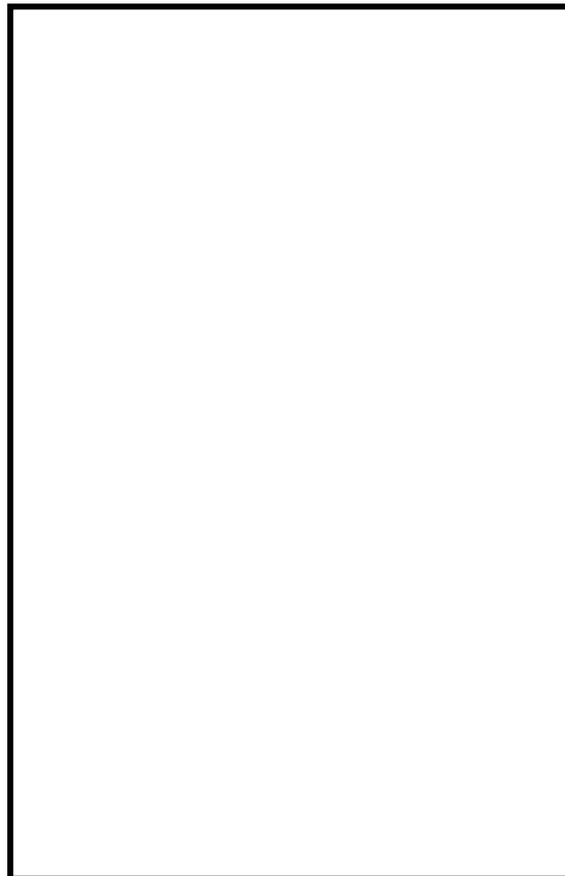
Atelier scientifique



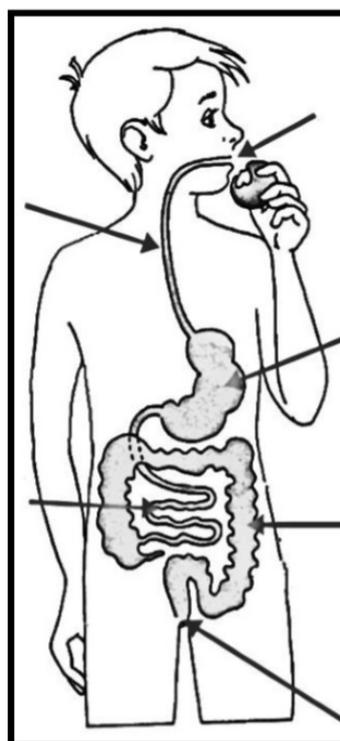
2^{ème} partie : Où vont les aliments dans notre corps ?

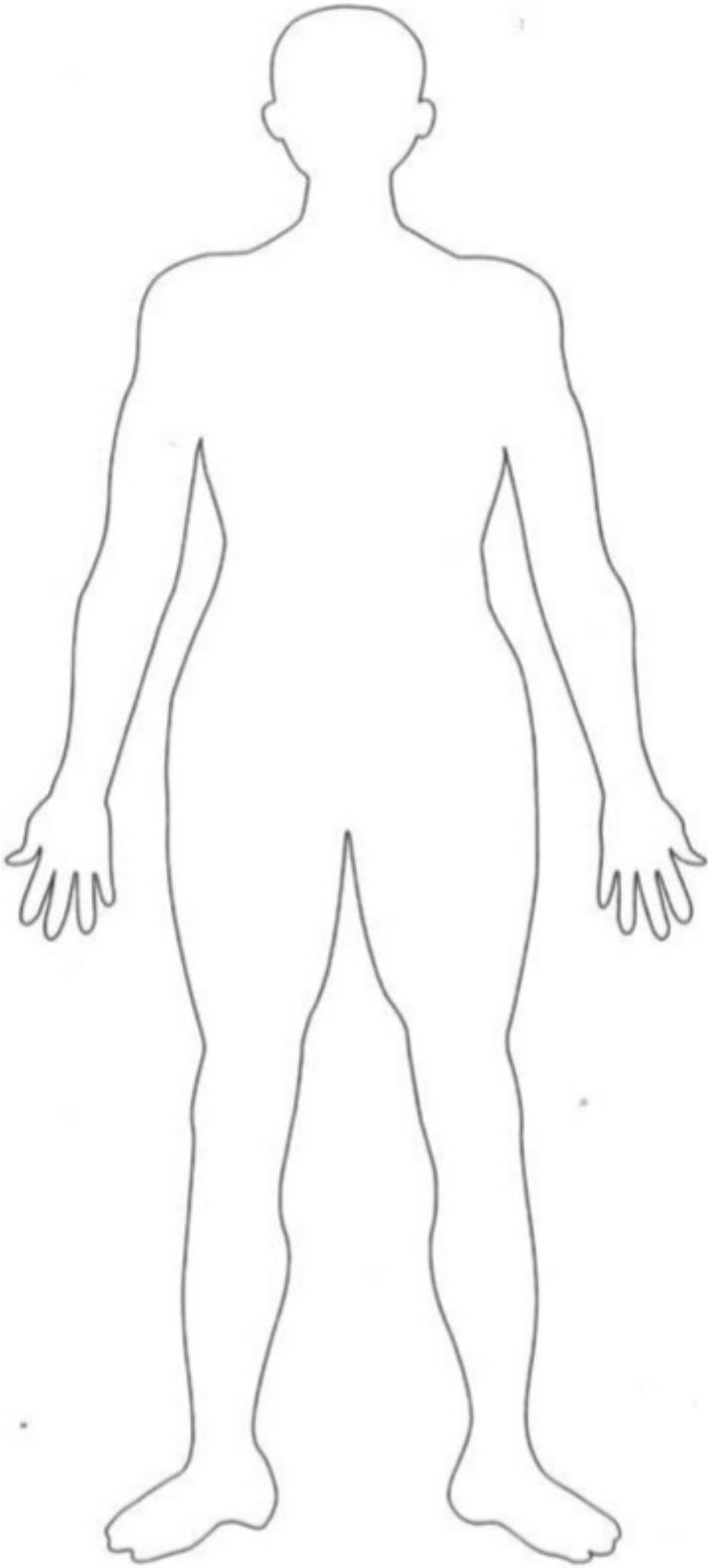
Je pense que les aliments vont :

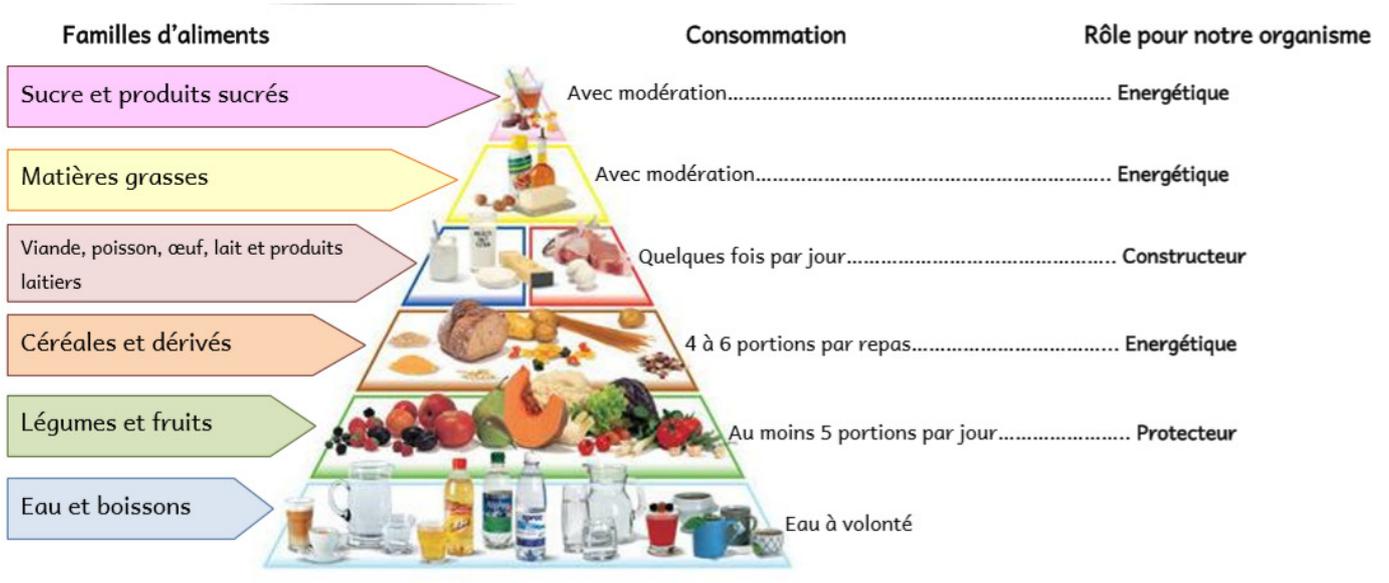
Dessine le trajet que tu penses que fait la pomme dans le corps :



Vidéo « La digestion comme vous ne l'avez jamais vue »

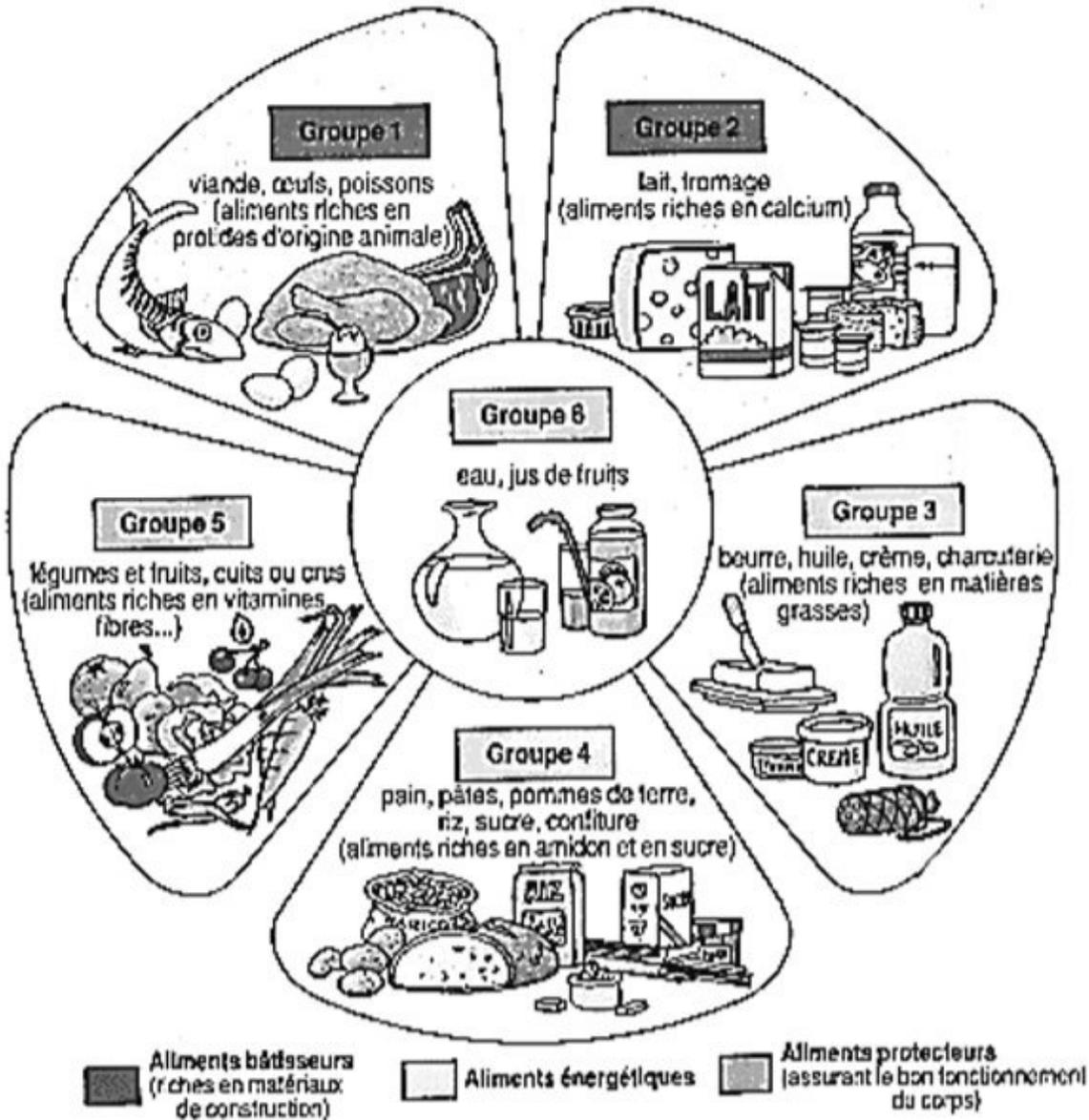






Que faut-il manger chaque jour ?

Les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun de ces six groupes.





 Dans la bouche, les aliments sont broyés par les dents (mastication) et malaxés avec la salive. Puis, ils passent dans l'œsophage (déglutition).

 20 secondes  25 cm

Mastication
Déglutition



 Dans l'estomac, les aliments sont transformés en bouillie grâce aux muscles et aux sucs digestifs (brassage).

♥ Suc digestif : substance chimique qui transforme les aliments en de petits éléments.

 2 à 6 heures  2,5 L

Transformation



 Dans l'intestin grêle, la bouillie devient plus liquide et continue d'être transformée par les sucs digestifs. Les nutriments passent dans le sang (absorption) et nourrissent toutes les cellules du corps.

♥ Nutriments : particules de petite taille qui passent dans le sang.

 7 à 8 heures  7 à 8 m

Absorption

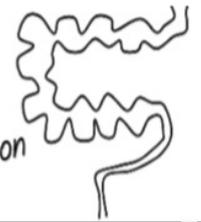


 Dans le gros intestin, la digestion s'achève. Les aliments non digérés sont attaqués par des bactéries puis sont évacués sous forme d'excréments par l'anus.

 Les aliments liquides suivent le même trajet que les aliments solides. Au niveau des intestins, ils passent dans le sang et sont filtrés par les reins. Puis ils sont conduits à la vessie où ils sont éliminés sous forme d'urine.

 15 heures  1,5 m

Evacuation



 Dans la bouche, les aliments sont broyés par les dents (mastication) et malaxés avec la salive. Puis, ils passent dans l'œsophage (déglutition).

 20 secondes  25 cm

Mastication
Déglutition



 Dans l'estomac, les aliments sont transformés en bouillie grâce aux muscles et aux sucs digestifs (brassage).

♥ Suc digestif : substance chimique qui transforme les aliments en de petits éléments.

 2 à 6 heures  2,5 L

Transformation



 Dans l'intestin grêle, la bouillie devient plus liquide et continue d'être transformée par les sucs digestifs. Les nutriments passent dans le sang (absorption) et nourrissent toutes les cellules du corps.

♥ Nutriments : particules de petite taille qui passent dans le sang.

 7 à 8 heures  7 à 8 m

Absorption

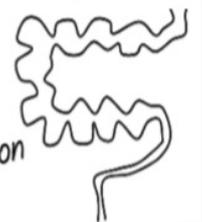


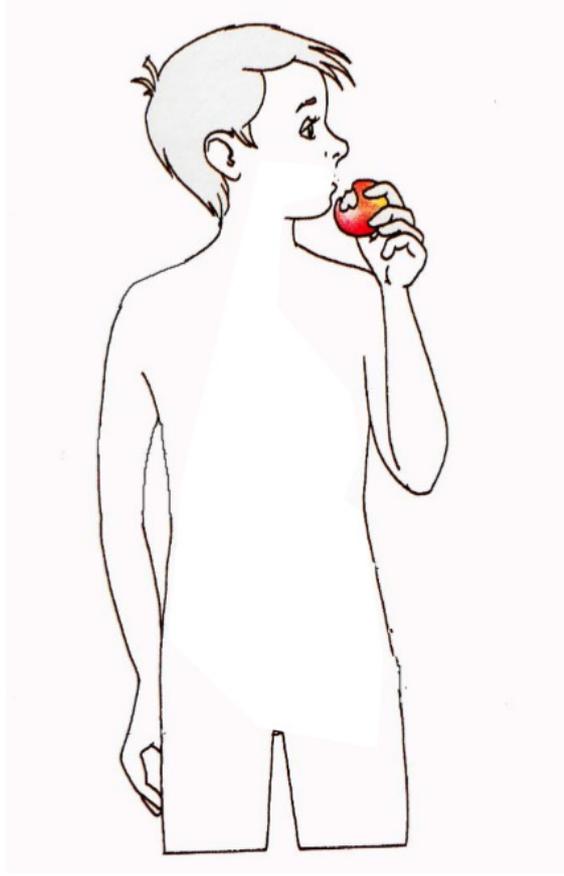
 Dans le gros intestin, la digestion s'achève. Les aliments non digérés sont attaqués par des bactéries puis sont évacués sous forme d'excréments par l'anus.

 Les aliments liquides suivent le même trajet que les aliments solides. Au niveau des intestins, ils passent dans le sang et sont filtrés par les reins. Puis ils sont conduits à la vessie où ils sont éliminés sous forme d'urine.

 15 heures  1,5 m

Evacuation





Groupe 1
Viandes, œufs, poissons
(aliments riches en protéines d'origine animale)

Aliments bâtisseurs (pour la croissance)

Groupe 2
Lait, fromages
(aliments riches en calcium)

Groupe 3
Beurre, huile, noix, charcuterie
(aliments riches en matières grasses)

Aliments énergétiques (pour l'activité physique)

Groupe 4
Pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture
(aliments riches en amidon ou en sucre)

Groupe 5
Légumes et fruits, cuits ou crus
(aliments riches en vitamines, fibres, etc.)

Aliments fonctionnels (pour les organes)

Groupe 6
Eau, jus de fruits

Types d'aliments

- Bâtisseurs** : assurer la croissance → laitages, viandes, poissons, œufs.
- Energétiques** : faire fonctionner le corps → féculents, matières grasses.
- Protecteurs** : maintenir le corps en bonne santé → fruits, légumes, eau.

Groupe 1
Viandes, œufs, poissons
(aliments riches en protéines d'origine animale)

Aliments bâtisseurs (pour la croissance)

Groupe 2
Lait, fromages
(aliments riches en calcium)

Groupe 3
Beurre, huile, noix, charcuterie
(aliments riches en matières grasses)

Aliments énergétiques (pour l'activité physique)

Groupe 4
Pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture
(aliments riches en amidon ou en sucre)

Groupe 5
Légumes et fruits, cuits ou crus
(aliments riches en vitamines, fibres, etc.)

Aliments fonctionnels (pour les organes)

Groupe 6
Eau, jus de fruits

Types d'aliments

- Bâtisseurs** : assurer la croissance → laitages, viandes, poissons, œufs.
- Energétiques** : faire fonctionner le corps → féculents, matières grasses.
- Protecteurs** : maintenir le corps en bonne santé → fruits, légumes, eau.

Groupe 1
Viandes, œufs, poissons
(aliments riches en protéines d'origine animale)

Aliments bâtisseurs (pour la croissance)

Groupe 2
Lait, fromages
(aliments riches en calcium)

Groupe 3
Beurre, huile, noix, charcuterie
(aliments riches en matières grasses)

Aliments énergétiques (pour l'activité physique)

Groupe 4
Pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture
(aliments riches en amidon ou en sucre)

Groupe 5
Légumes et fruits, cuits ou crus
(aliments riches en vitamines, fibres, etc.)

Aliments fonctionnels (pour les organes)

Groupe 6
Eau, jus de fruits

Types d'aliments

- Bâtisseurs** : assurer la croissance → laitages, viandes, poissons, œufs.
- Energétiques** : faire fonctionner le corps → féculents, matières grasses.
- Protecteurs** : maintenir le corps en bonne santé → fruits, légumes, eau.

Groupe 1
Viandes, œufs, poissons
(aliments riches en protéines d'origine animale)

Aliments bâtisseurs (pour la croissance)

Groupe 2
Lait, fromages
(aliments riches en calcium)

Groupe 3
Beurre, huile, noix, charcuterie
(aliments riches en matières grasses)

Aliments énergétiques (pour l'activité physique)

Groupe 4
Pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture
(aliments riches en amidon ou en sucre)

Groupe 5
Légumes et fruits, cuits ou crus
(aliments riches en vitamines, fibres, etc.)

Aliments fonctionnels (pour les organes)

Groupe 6
Eau, jus de fruits

Types d'aliments

- Bâtisseurs** : assurer la croissance → laitages, viandes, poissons, œufs.
- Energétiques** : faire fonctionner le corps → féculents, matières grasses.
- Protecteurs** : maintenir le corps en bonne santé → fruits, légumes, eau.