

## Sciences 3è : Alimentation et digestion (2) : aides

### Régimes alimentaires et santé

Comment de bonnes habitudes alimentaires permettent-elles de préserver sa santé ?

#### Doc.3

Constituants	Fonction dans l'organisme
Glucides (pâtes)	Source d'é.....
Lipides (beurre)	Source d'é..... et intervient dans la constitution des m..... de nos c.....
Protides (viande)	Servent de matériaux de c..... à nos cellules (ex : m.....)
Vitamines (C, B, A)	In..... à faible dose pour le f..... de nos organes
eau	Le corps est constitué d'.....
Sels minéraux	In..... au f..... de nos organes et entrent dans leur constitution

#### Doc.4 :

- Titre : L'.....
  
- Quand risque-t-on d'être en surpoids ? Lorsque les apports alimentaires ..... les dépenses.
- Qu'est-ce que l'IMC ? Indice de M..... C.....
- obésité en 1980 : ..... %
- obésité en 2012: ..... %
- Comment cela a-t-il évolué ? (*augmenté ou diminué*) Cela a .....
- Quels risques l'obésité entraîne-t-il à long terme ? L'obésité risque de développer des maladies de la c....., des a..... et le d.....

## **Sciences 3è : Alimentation et digestion (4) : aides**

***Comment progressent les aliments dans le tube digestif et que deviennent-ils ?***

**Doc.1 :**

- Nature du document : ph..... et sch.....
- Titre : .....
- décris la structure du tube digestif : les organes sont constitués d'une .....
- comment fonctionne l'œsophage ? Il se c..... ou se r.....

**Doc.2 :**

- Nature du document : sch..... et r.....
- Titre : .....
- Qu'est-ce que le péristaltisme ? Il représente l'ensemble des c.....m..... des o..... du ..... digestif.
- Que permet ce phénomène ? Il permet la progression du .....
- Définition « bol alimentaire » : .....
- Explique comment progressent les aliments dans le tube digestif ? Ils passent par la b....., l'o..... qui se c..... et se r..... puis par l'....., l'.....

**Doc.3 :**

- Nature du document : ph.....
- Titre : .....

Organes	Décris l'aspect des aliments (couleur, texture)
Bouche	H..... v.....
Estomac	H..... b....., égra....., marr.....
Intestin grêle	Liquide o.....
Gros intestin	Petites c.....

## **Conclusion :**

*Que deviennent les aliments dans le tube digestif?*

Ils sont tr..... ph..... et le déchet de la digestion sont les  
ex.....