**TD 02. Groupes d’aliments**

**Exercice 01.**

1. Indiquez l’objectif de l’alimentation.

2. Expliquez l’évolution du besoin énergétique au cours de la vie d’un individu.

3. Comparez le besoin énergétique des filles à celui des garçons.

4. Indiquez et justifiez les apports nutritionnels nécessaires à l’enfant, à l’intellectuel, au sportif, au travailleur de force.

**Exercice 02.** Répondez Vrai/Faux pour chaque proposition et corrigez les propositions fausses.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Propositions | Vrai/Faux | Correction |
| Le rôle essentiel des glucides est plastique |  |  |
| Un excès de glucides dans l’alimentation entraîne une maladie infectieuse |  |  |
| Les protides ont principalement un rôle bâtisseur |  |  |
| 1 g de protide libère 38 kJ |  |  |
| 1 g de lipide libère 38 kJ |  |  |
| Les lipides ont un rôle bâtisseur |  |  |
| Un excès de lipides dans l’alimentation entraîne des caries |  |  |

**Exercice 03.** Complétez le tableau suivant.

|  |  |
| --- | --- |
| **Aliments** | **Groupes d’aliments** |
| Petits suisses |  |
| Carotte |  |
| Haricots verts |  |
| Steak haché |  |
| Riz au lait |  |
| Pistache |  |
| Glace au chocolat |  |

**Exercice 04.** Voici ce que Samuel prévoit apporter pour dîner à l’école: un filet de saumon; trois bouquets de brocoli; une barre tendre aux fruits ; du riz brun; du jus de légumes; Son père lui explique que son repas ne comprend pas les quatre groupes alimentaires.

Identifie le groupe manquant et écris ce que son père pourrait recommander à Samuel pour que son repas comprenne tous les groupes

**Exercice 05. Vrai ou faux? Explique tes réponses**

a. Les matières grasses sont nécessaires au fonctionnement de l’organisme.

b. Ce n’est qu’en ajoutant du beurre ou de l’huile aux aliments qu’on peut obtenir un apport en lipides.

c. La banane et l’avocat sont deux excellentes sources de potassium.