



**⚡ 2 La densité de calories**

**🔍** Différentes sources d'énergie varient en densité calorique. Remplissez les valeurs numériques pour chaque source d'énergie ci-dessous. Quelles sources d'éléments nutritifs est la plus dense en calories ? La moins ?

Alcool \_\_\_\_\_ calories par gramme  
 Glucides \_\_\_\_\_ calories par gramme  
 Matières grasses \_\_\_\_\_ calories par gramme  
 Protéines \_\_\_\_\_ calories par gramme



\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

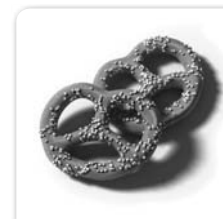
Maintenant que vous connaissez les trois principaux nutriments qui fournissent l'énergie, quel est le pourcentage total recommandé pour l'apport calorique quotidien fourni par ces nutriments ? Est-ce différent de ce que vous vous avez imaginé ?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Considérez cela**

Choisissez vos calories attentivement. Puisque les différents aliments contiennent différentes quantités d'énergie, il est important d'examiner la qualité ainsi que la quantité. Avant de manger votre prochain chien chaud ou votre barre chocolatée, considérez ceci :

Il faudrait que vous mangiez 200 pretzels pour consommer les 20 grammes de matières grasses d'un chien chaud.



vs.



Il faudrait que vous mangiez 37 kiwis pour consommer les 15 grammes de matières grasses d'un paquet de beurre d'arachide Reese.



vs.



Si vous mangez un nem dans un restaurant, vous consommez 6 grammes de matières grasses, l'équivalent de manger 60 pêches fraîches.



vs.





**3 Essentiel, mais pas pour l'énergie**

Si les vitamines, les minéraux et l'eau ne fournissent pas de calories pour l'énergie, expliquez pourquoi ils sont vitaux pour le fonctionnement quotidien de l'organisme.



Handwritten response area consisting of multiple horizontal lines.

**4 Les matières grasses : Le bon, le mauvais, et l'abominable vérité**

Distinguez les graisses saturées, les graisses non saturées et des acides gras trans. Expliquez pourquoi l'ingestion de certaines matières grasses est recommandée par les autorités sanitaires, tandis que d'autres sont considérées comme de mauvais choix nutritionnels pour votre état de santé général.

Handwritten response area consisting of multiple horizontal lines.



## ⑤ Les sucres et les amidons

Associez les glucides à gauche avec des exemples spécifiques de chaque catégorie sur la droite.

Glucide	Réponse	Exemple
Sucre granulé	_____	A) La source première d'énergie pour le corps
Polysaccharide	_____	B) Les sucres les plus simples
Glucose	_____	C) Glucose + fructose
Lactose	_____	D) Se retrouve dans les fruits et les baies (aussi appelé levulose)
Fructose	_____	E) Un amidon
Monosaccharide	_____	F) Disaccharide présent dans le lait



## ⑥ Les vitamines liposolubles



Les vitamines peuvent être classées comme solubles dans l'eau ou liposolubles. Décrivez brièvement cette distinction, puis complétez le tableau ci-dessous qui présente les principales vitamines liposolubles.

Vitamine	Fonctions physiologiques	Sources alimentaires	Effets d'une carence
	La croissance des os ; l'absorption du calcium et du phosphore ; la résorption du calcium et du phosphore par le foie ; l'activité neuromusculaire		L'ostéomalacie, l'ostéoporose ; la malformation des dents ; le rachitisme
	L'absorption de la vitamine A ; l'anti-oxydation d'acides gras saturés et de tissus de lipides ; la synthèse du hème pour le fonctionnement cellulaire des globules rouges		La carence est rare chez les humains ; la destruction de la membrane des globules rouges
	La croissance des os ; la vision nocturne ; la production du sperme ; la croissance des cellules épithéliales ; la synthèse de l'œstrogène, la sécrétion des glandes muqueuses		L'héméralopie ; la détérioration cornéenne ; des changements de la peau ; des transformations de l'émail des dents ; la diarrhée ; des infections respiratoires
	La synthèse de facteurs coagulants du foie		Un délai prolongé de coagulation, saignements, ecchymoses

Quelle est la préoccupation majeure de la consommation de trop de vitamines liposolubles ?

---



---



---