

LES ALIMENTS ET LES SUBSTANCES NUTRITIVES

Remplissez cette fiche
synthèse pour conserver
une trace de vos
apprentissages.

DÉFINITIONS

- Un aliment est _____

- Une substance nutritive est _____

SUBSTANCES NUTRITIVES

Substances nutritives	Rôles dans l'organisme	Exemples de sources
Protéines	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
_____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
_____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
_____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____



SUBSTANCES NUTRITIVES (SUITE)

Substances nutritives	Rôles dans l'organisme	Exemples de sources
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

VALEUR ÉNERGÉTIQUE MOYENNE DES SUBSTANCES NUTRITIVES

Substances nutritives	Apport énergétique	
	(en kJ/g)	(en cal/g)
Glucides		

RECOMMANDATIONS DU *GUIDE ALIMENTAIRE* POUR LES 14 ANS À 18 ANS

Groupe alimentaire	Nombre de portions par jour		Exemples de portions
	Filles	Garçons	
Légumes et fruits	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

© ERPI Reproduction et modifications autorisées uniquement dans les classes où le manuel Observatoire est utilisé.