

## LEÇON N° 4 : LES BESOINS DE L'ORGANISME ET CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION CHEZ L'HOMME

**EXERCICE I :**

1) Donne la définition des mots et des groupes de mots suivants :

Besoins énergétiques, marasme, kwashiorkor, carence en vitamine, substances organiques, ration alimentaire, obésité, malnutrition, réactif, avitaminose, sevrage, dénutrition, réactive.

2) Dans quel cas parle-t-on malnutrition et quelles sont les maladies pouvant découler de celle-ci ?

3) Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

4) Qu'est-ce qu'une sous-alimentation et quelles sont les maladies pouvant découler de cela ?

**EXERCICE II : Répondre par vrai ou faux aux affirmations suivantes et corriger les fausses :**

- a) Les aliments simples sont seulement constitués d'eau, des sels minéraux et des vitamines.
- b) Les œufs, la viande et les haricots sont des aliments riches en glucides
- c) Les vitamines sont des aliments énergétiques
- d) La kwashiorkor se soigne par un apport d'une alimentation riche en protides
- e) Les glucides, les lipides et les protides sont des aliments organiques
- f) Les fruits sont des aliments riches en vitamines.

**EXERCICE III :**

Dans un menu pour son bébé, une maman remplace le mil pilé par du riz blanc.

| Composition pour 100 g | Riz blanc | Mil pilé |
|------------------------|-----------|----------|
| Glucides               | 80 g      | 75 g     |
| Lipides                | 0,1 g     | 5,2 g    |
| Protides               | 6,5 g     | 10 g     |
| Calcium                | 5,9 mg    | 15,1 mg  |
| Vitamines              | 0,03 mg   | 0,3 mg   |
| Eau                    | 13 g      | 9 g      |

- 1) Quel est l'aliment le plus nutritif ? Pourquoi (en te servant des chiffres du tableau)
- 2) A-t-elle raison de faire ce remplacement ?
- 3) Quel est d'après vous le meilleur menu ?

**EXERCICE IV :**

Un œuf de 30 g contient 13 % de protéines.

- a- Calcule la masse de protéines de l'œuf.
- b- Quelle masse de patate douce apporte la même quantité de protéines ?

| Composition pour 100 g | Œuf  | Patate douce |
|------------------------|------|--------------|
| Glucides               | 51 g | 20 g         |
| Lipides                | 13 g | 2 g          |
| Protides               | 11 g | 0            |

### EXERCICE V :

Comment réussir un bon sevrage ?

### EXERCICE VI :

Pour connaître la composition chimique du lait, on procède une série d'analyses qui donne les résultats suivants.

1) Comment mettre en évidence les glucides

et les protides dans le lait.

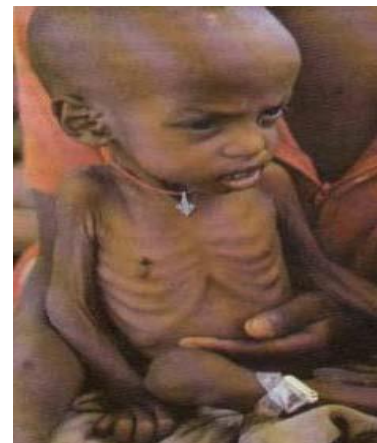
2) Quel est le constituant principal du lait ?

3) Explique pourquoi dit-on que le lait est un aliment composé et équilibré.

| Matières organiques | Matières minérales   |
|---------------------|----------------------|
| Glucides : 50 g     | Eau : 900 g          |
| Lipides : 40 g      | Sels minéraux : 10 g |
| Protides : 35 g     |                      |
| Vitamines : 0,5 g   |                      |

### EXERCICE VII :

Les photos suivantes représentent des cas d'individus atteints soit de sous-alimentation, de malnutrition ou d'avitaminose



**A — Enfants atteints de Kwashiorkor**

**B – Enfant atteint de Marasme**

- 1- Qu'est ce que le marasme, le kwashiorkor et l'obésité ?
- 2- Comment guérir un enfant de ces maladies ?
- 3- Faites une description des images d'enfants atteints de kwashiorkor ?
- 4- Citez deux dangers de l'obésité ?
- 5- Quelle est la différence entre Kwashiorkor et Marasme ?



C — Individu souffrant d'Obésité

**EXERCICE VIII :**

- 1 Procure-toi plusieurs étiquettes d'emballages d'aliments (comme une étiquette d'emballage de lait GLORIA, de POIS, de HARICOTS ou de TOMATE) et dresse la liste des constituants présents dans chacun des aliments ?
- 2— Compare la composition des différents aliments.
- 3— Quels points communs constates-tu ?

**EXERCICE IX :**



À Baguettes de pain



B Coque et graines d'arachide



C Farine de mil



D Saucisson de viande de bœuf

Les photos ci-dessus représentent des variétés d'aliments consommés couramment dans les familles.

- 1) Pour chaque variété d'aliments, donne la liste d'aliments simples dont il est constitué.

2) Quel sont les réactifs qu'on va utiliser pour mettre en évidence les substances carbonés qui sont dans chacun de ces aliments

**EXERCICE X :**

**Les énoncés a, b, c, d et e sont-ils vrais ou faux ?**

a— Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers

b — Les produits laitiers aident à rendre les os bien solides.

c— Les fruits et légumes ne sont pas indispensables pour une bonne santé

d— Certains fruits, comme le citron, nous apportent beaucoup de vitamines C

e — Les éléments gras sont indispensables pour une bonne santé.

**EXERCICE XI :**

**Recopie la lettre correspondant à la bonne réponse**

1— Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut...

a — Manger uniquement de la viande

b — Consommer uniquement des fruits et des produits laitiers

c— Manger le moins possible

d— Manger de tout et en quantité suffisante

e — Eviter de manger des fruits et des légumes

2— Boire de l'eau est...

a — Indispensable

b — Inutile

c— Facultatif

d— Mauvais pour la santé

3— Les pommes de terre font partie du groupe des...

a — Fruits et légumes

b — Produits laitiers

c— Féculents