

## Chapitre 6 : L'apport en nutriments.

Chaque jour, notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement. Dans le chapitre 4 nous avons vu que ces besoins sont assurés par des substances contenues dans les aliments : les nutriments.

Comment ces nutriments arrivent-ils jusqu'aux organes comme les muscles ? Comment les aliments sont-ils transformés ?

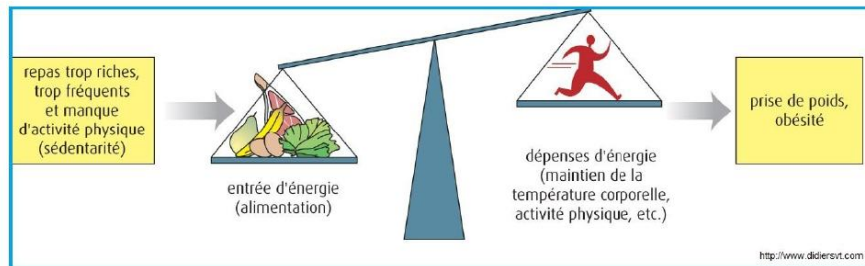
### I. Les besoins nutritionnels des Hommes.

*Quels nutriments sont nécessaires pour faire fonctionner le corps humain ?*

#### Activité 1 : Des aliments pour satisfaire les besoins de l'organisme.

**Bilan :** Les aliments fournissent l'énergie et les éléments essentiels au corps, comme les glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux (des nutriments). Pour rester en bonne santé, l'alimentation doit être variée et équilibrée.

**Définitions :** Régime alimentaire : Ensemble des aliments consommés par une personne ou un groupe de personnes sur une longue durée.



*Que deviennent les aliments dans l'organisme ?*

**Consigne :** Schématiser le trajet des aliments dans le corps. (Sur une feuille)

## Chapitre 6 : L'apport en nutriments.

Chaque jour, notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement. Dans le chapitre 4 nous avons vu que ces besoins sont assurés par des substances contenues dans les aliments : les nutriments.

Comment ces nutriments arrivent-ils jusqu'aux organes comme les muscles ? Comment les aliments sont-ils transformés ?

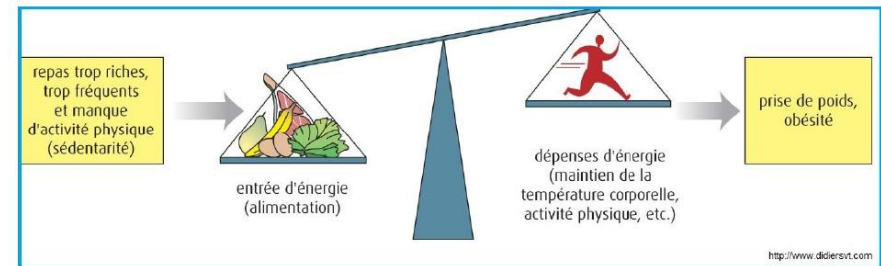
### I. Les besoins nutritionnels des Hommes.

*Quels nutriments sont nécessaires pour faire fonctionner le corps humain ?*

#### Activité 1 : Des aliments pour satisfaire les besoins de l'organisme.

**Bilan :** Les aliments fournissent l'énergie et les éléments essentiels au corps, comme les glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux (des nutriments). Pour rester en bonne santé, l'alimentation doit être variée et équilibrée.

**Définitions :** Régime alimentaire : Ensemble des aliments consommés par une personne ou un groupe de personnes sur une longue durée.



*Que deviennent les aliments dans l'organisme ?*

**Consigne :** Schématiser le trajet des aliments dans le corps. (Sur une feuille)