



La digestion

Prénom :

Essaie de répondre aux questions du tableau ci-dessous avant et après avoir visionné le documentaire intitulé "Manger, digérer : l'aventure intérieure". Compare tes réponses à celles de tes camarades.

	Avant d'avoir vu le documentaire...			Après avoir vu le documentaire...				
	Je pense que c'est...	Dans la classe...		Je pense que c'est...	Dans la classe...			
① L'intestin d'une vache fait la même longueur que celui d'un être humain.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
② Notre côlon abrite 2 kilos de microorganismes (bactéries, champignons, virus...)	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
③ Lorsque l'on a la diarrhée, il faut boire plus d'eau que d'habitude.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?

Complète le questionnaire suivant au fur et à mesure de ton visionnage. Les nombres circlés indiquent le moment où la réponse est apportée.

③ Colorie de la même couleur les nutriments selon leur apport énergétique.

Nutriments énergétiques <i>qui apportent des calories</i>	Nutriments non-énergétiques <i>qui n'apportent pas de calories</i>
---	--

Lipides

Vitamines

Minéraux

Protéines

Glucides

Eau

Fibres

③ Associe les différents types de sucres aux aliments qui les contiennent.

- | | |
|---|---|
| sucres rapides ●

sucres lents ●
(complexes) | ● Fruits, jus de fruits
● Pâtes, lentilles, riz, quinoa
● Sucre
● Pain |
|---|---|

④ Quelle quantité de salive notre organisme produit-il en moyenne chaque jour ?

.....

⑤ Une **enzyme** est une molécule qui catalyse (qui accélère) une réaction chimique.

vrai faux

⑤ En quoi les **enzymes** présentes dans la salive transforment-elles l'amidon ?

.....

⑧ Comment appelle-t-on l'ensemble des organes qui ont pour fonction de digérer les aliments et d'assimiler les nutriments ?

.....

⑧ Numérote ces étapes du trajet du **bol alimentaire**.

- **Œsophage** (transport des aliments vers l'estomac)
- **Côlon** (récupération de l'eau et de quelques vitamines)
- **Estomac** (malaxage et digestion chimique par les sucs gastriques)
- **Bouche** (mastication et salive qui préparent la digestion)
- **Intestin grêle** (absorption des nutriments qui passent dans le sang)

⑬ Associe les différents types de protéines aux aliments qui les contiennent.

- | | |
|---|--|
| protéines animales ●

protéines végétales ● | ● Fromage
● Poisson, viande, œufs
● Pois chiches, lentilles, quinoa
● Steaks végétaux, pâtes, riz |
|---|--|

⑬ Proportionnellement à leur taille, les carnivores ont un intestin plus long que les herbivores.

C'est vrai. C'est l'inverse.

⑭ Associe ces lipides selon leur origine.

- | | |
|---|--|
| origine animale ●

origine végétale ● | ● Fromage, sardines
● Huile, graines de tournesol
● Noix, cacahuètes
● Beurre |
|---|--|

⑯ La **bile**, sécrétée par le foie, favorise la digestion des :

lipides glucides protéines

⑰ Quel organe permet aux nutriments de passer dans le sang ?

.....

⑱ Si on "dépliait" totalement notre intestin grêle de 6 mètres de long, il aurait une surface de :

6 m² 62 m² 250 m² 5 600 m²

⑳ Associe chaque personne à ses besoins énergétiques quotidiens (en Calories : 1 Cal = 1 kcal = 1 000 cal).

- | | | | |
|------------|-------------|-----------------|-------------|
| un homme ● | un enfant ● | un adolescent ● | une femme ● |
| ● | ● | ● | ● |
| 3 000 Cal | 2 500 Cal | 2 000 Cal | 1 800 Cal |

㉑ Comment appelle-t-on l'ensemble des microorganismes du côlon, qui achèvent la digestion ?

.....

㉒ Les fibres évitent la constipation. vrai faux