

Lexique nutrition - quizz sur les fruits et légumes du potager

- **Qu'est-ce que représentent les calories d'un aliment ?**

La calorie est une mesure de l'énergie apportée par les aliments, comme le mètre permet de mesurer des distances. Le plus souvent, il est utilisé le terme de kilocalories qui représente 1000 calories.

- **Qu'est-ce que les nutriments ?**

Un nutriment est une substance fournie par l'alimentation et utilisée par l'organisme pour sa construction et son fonctionnement. Les nutriments lui fournissent l'énergie et le matériel dont il a besoin pour couvrir les dépenses et assurer le renouvellement cellulaire.

Lexique nutrition - quizz sur les fruits et légumes du potager

Les protéines, les lipides et les glucides sont des macronutriments, nutriments essentiels pour apporter de l'énergie au corps.

- **Les protéines**

Les protéines ont deux rôles : un rôle dit structural, elles participent au renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, des ongles, des poils ou encore de la peau; et elles participent à de nombreux processus physiologiques comme la digestion, la production d'hémoglobine (qui permet de transporter l'oxygène dans l'organisme par le sang) ou encore la production d'anticorps (permet de lutter contre les maladies).

- **Lequel de ces aliments contient le plus de protéines ?**

Pois chiche (0,9g pour 100g), pomme (0,3 g pour 100 g), banane (1,2 g pour 100 g)

- **Qu'est-ce que les glucides ?**

Les glucides, parfois remplacés par le terme de "sucre" apportent de l'énergie à tout l'organisme et en particulier au cerveau. Ils jouent un rôle essentiel dans la communication et la reconnaissance entre les cellules du corps.

- **Lequel de ces aliments contient le plus de glucides ?**

Abricot (9g pour 100g), concombre (1,6g pour 100g), tomate (6,5g pour 100g)

- **Les lipides**

Les lipides, ou "graisses", permettent de stocker l'énergie dans le corps. Comme les protéines, ils ont un rôle structural. Ils aident à la construction des membranes qui compose les cellules de l'organisme humain.

- **Lequel de ces aliments contient le plus de lipides ?**

Avocat (16g pour 100g), pomme de terre (0,1g pour 100 g), petit pois (0,6g pour 100g).

Lexique nutrition - quizz sur les fruits et légumes du potager

- **Les vitamines**

Les vitamines n'apportent pas d'énergie au corps.

Les vitamines sont impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques : construction de l'organisme (croissance, développement du squelette...), fonctionnement et entretien du corps (vision, coagulation du sang, systèmes musculaire, nerveux, immunitaire, fabrication d'ADN, ...).

- **Il existe combien de vitamines ?**

Il y a 13 familles de vitamines :

- Les vitamines qui peuvent se dissoudre dans les graisses : A, D, E, K.
- Les vitamines qui peuvent se dissoudre dans l'eau du groupe B (B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8, B9 et B12) et C.

Sources :

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)
- Futura Santé
- Journal des femmes Santé
- Le Figaro Santé