

1 Les besoins alimentaires

Les aliments que nous consommons doivent permettre d'assurer nos besoins énergétiques, ainsi que nos besoins en éléments permettant notre croissance. Les besoins de l'organisme sont différents suivant les individus.

Ai-je bien compris ?

Pourquoi les besoins sont-ils différents d'un être humain à l'autre ?

Les besoins des êtres humains varient selon l'âge, le sexe et les activités des individus.



▲ Les repas doivent couvrir les besoins.

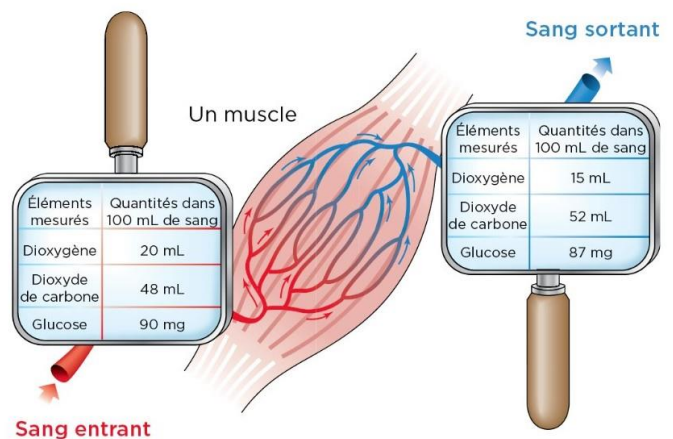
2 La nutrition des organes

Les aliments que nous mangeons permettent le bon fonctionnement des organes. Les organes prélèvent dans le sang les nutriments et le dioxygène et y rejettent des déchets.

Ai-je bien compris ?

Quel est le rôle du sang dans l'organisme ?

Le sang apporte les nutriments et le dioxygène aux organes et récupère les déchets comme le dioxyde de carbone et l'urée.



▲ La nutrition des organes.

Espace de travail Windows Ink

3 Production et conservation des aliments

Les aliments que nous consommons proviennent de produits issus de l'élevage et de l'agriculture. Des règles d'hygiène et de traitement des aliments permettent de limiter la prolifération de micro-organismes nocifs.

Ai-je bien compris ?

Comment préserver les aliments des microorganismes nocifs ?

Il faut respecter les règles d'hygiène lors de la préparation des aliments, et utiliser des moyens de conservation.



▲ Hygiène alimentaire.

Espace de travail Windows Ink