

Activité 1 : Les mystères de la digestion

Aide-toi des définitions ci-dessous pour retrouver les 10 mots en relation avec la digestion. Tu découvriras alors verticalement une action clé du processus de digestion.

1. Liquide sécrété à la première étape du processus de digestion

1 S A L I V E

2. Sécrétée par le foie, elle aide à la digestion des lipides

2 B I L E

3. Organe de l'appareil digestif dans lequel le bol alimentaire se transforme en chyme

3 E S T O M A C

4. Replis multiples qui recouvrent la paroi de l'intestin grêle

4 V I L L O S I T E S

5. Substances assimilables lors de la digestion

5 N U T R I M E N T S

6. Glande abdominale produisant des sucs digestifs dans le duodénum

6 P A N C R E A S

7. Lieu de l'absorption des nutriments

7 I N T E S T I N G R E L E

8. Mâcher

8 M A S T I Q E R

9. Tout premier organe du tube digestif

9 B O U C H E

10. Orifice donnant passage aux matières fécales

10 A N U S

Activité 2 : QCM sur la digestion

Coche la bonne réponse

1. Que contient le gros intestin ?

☐ Des nutriments

☒ Des excréments

☐ Des aliments

2. Lors de la digestion en quoi sont transformés les aliments ?

☐ En dioxygène

☒ En nutriments

☐ En enzymes

3. A quel niveau du tube digestif a lieu l'absorption des nutriments ?

☐ Dans l'estomac

☐ Dans le gros intestin

☒ Dans l'intestin grêle

4. Lequel de ces organes ne fabrique pas d'enzymes ?

☐ Le pancréas

☒ Le gros intestin

☐ L'estomac

5. Lequel de ces organes exerce une action mécanique sur les aliments ?

☐ Les glandes salivaires

☐ Le foie

☒ L'estomac



Activité 3 : Expressions tout au long du tube digestif

Ne te fie pas au sens littéral des expressions suivantes...

Contrairement aux apparences, leurs définitions sont assez éloignées du monde de l'alimentation et de la digestion !

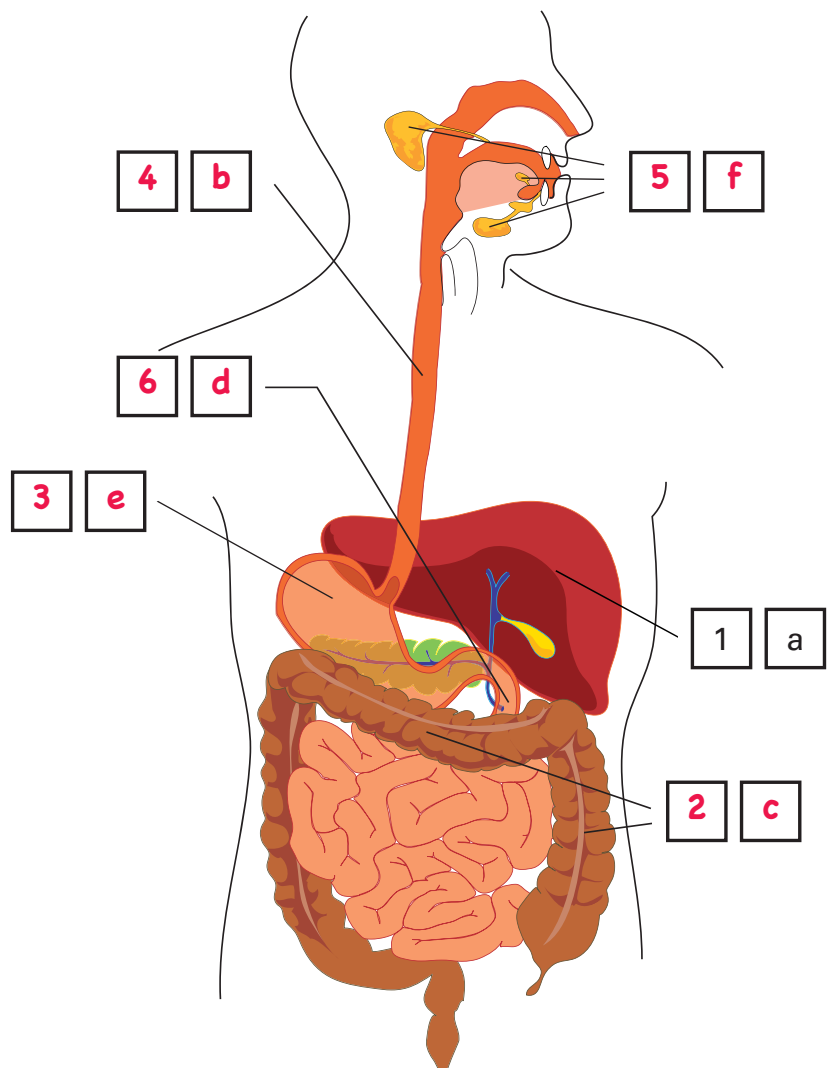
Relie chacune d'entre-elles à la définition qui lui correspond.

Rester sur l'estomac •	=	• Vexer, contrarier
Se casser les dents •	=	• Subir un échec
Avaler des couleuvres •	=	• Accepter n'importe quoi comme vérité
Manger dans la main de quelqu'un •	=	• Etre soumis et dépendant de quelqu'un
Avoir du cœur au ventre •	=	• Avoir du courage
Mettre la bouche en cul de poule •	=	• Etre mielleux
Croquer la vie à pleines dents •	=	• Profiter pleinement de la vie
Manger aux frais de la princesse •	=	• Manger gratuitement
Avoir les dents longues •	=	• Etre ambitieux
Ne rien avoir dans le ventre •	=	• N'avoir aucune énergie
Avoir la langue bien pendue •	=	• Parler beaucoup et à n'importe qui

Activité 4 : « tube digestif à trous »

Replace sur le schéma en face de chaque organe fléché la combinaison numéro/lettre correspondant à son nom et son rôle.

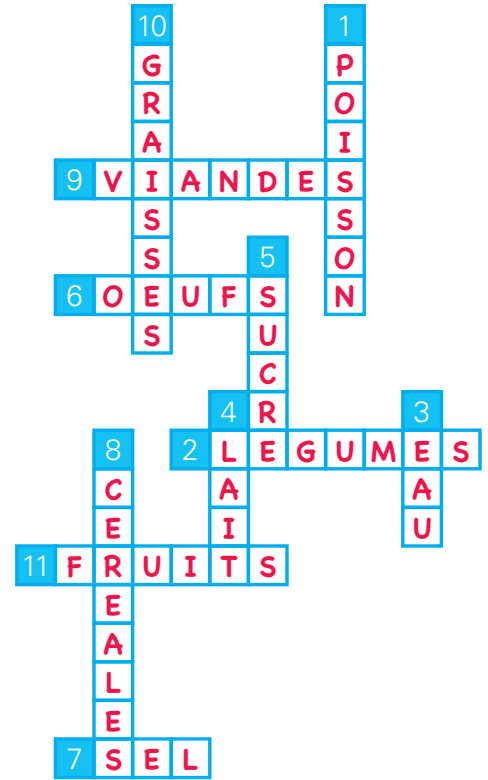
1. Foie
 2. Côlon
 3. Estomac
 4. Œsophage
 5. Glandes salivaires
 6. Duodénum
- a. Produire la bile qui sera acheminée vers le duodénum via la vésicule biliaire
 - b. Faire progresser le bol alimentaire vers l'estomac
 - c. Compacter les déchets pour former les matières fécales
 - d. Achever la digestion des lipides, glucides et protéines par l'action de la bile et des sucs pancréatiques
 - e. Brasser les aliments imprégnés de sucs gastriques en vue de leur transformation future en nutriments
 - f. Participer aux premières étapes de la digestion en facilitant la progression des aliments



Activité 1 : Les familles d'aliments

Aide-toi des définitions suivantes pour compléter le mot croisé :

1. Classé dans la même famille que la viande et les oeufs
2. Composent un plat principal quand ils sont servis avec de la viande, du poisson ou des oeufs
3. A volonté à tous les repas
4. Excellente source de calcium
5. Blanc ou roux, cristal ou glace
6. Appartiennent au même groupe d'aliments que la viande et le poisson
7. De préférence iodé ou fluoré, il faut en limiter la consommation
8. Appartiennent au même groupe d'aliments que les pommes de terre
9. Riches en protéines d'origine animale
10. Dont il est recommandé de privilégier les formes végétales
11. Desserts vitaminés



Activité 2 : Les besoins alimentaires en vrac

Reforme les phrases relatives aux besoins alimentaires

a.. plus de fer que les garçons

Les fruits et légumes ont une...**G**

h.. moins bien absorbé que celui de la viande

On a besoin de calcium pour...**D**

On parle de « calories vides »...**C**

i.. la fixation du calcium sur les os

La vitamine D favorise...**I**

d.. développer son « capital osseux »

Le fer des légumes secs est...**H**

b.. se mesure généralement en kcal/100g

La densité énergétique...**B**

Les activités physiques en plein air...**E**

f.. plus les besoins énergétiques le sont aussi

c.. quand la densité nutritionnelle est nulle

e.. aident à synthétiser de la vitamine D

g.. densité nutritionnelle élevée

Plus l'activité physique est importante...**F**

A l'adolescence, les filles ont besoin de...**A**

Activité 3 : Des plats bien originaux...

Retrouve l'origine de chacun des plats suivants et replace-les sur la carte en précisant le pays d'origine :

1. **Pastel de Choclo** - gratin à base de viande de bœuf et de maïs très tendre : **Argentine**
2. **Bibimbap** - mets à base de riz, de viande, de légumes sautés et d'un jaune d'œuf : **Corée**
3. **Sloppy joe** - plat constitué de viande hachée de bœuf assaisonnée, d'oignons, de sauce tomate ou ketchup servi dans un pain à hamburger : **USA**
4. **Mafé** - plat à base de viande, de riz et d'une sauce onctueuse à la pâte d'arachide : **Sénégal**
5. **Meat pie** - tarte fourrée à la viande (de kangourou ou d'émeu par exemple) et aux légumes, recouverte d'une sauce appelée la « gavy » : **Australie**
6. **Goulash** - soupe à base de viande (de cheval ou de bœuf), de légumes, d'aromates et de paprika : **Hongrie**
7. **Oden** - pot-au-feu à base de poissons et de légumes, avec un bouillon appelé « dashi » : **Japon**



Activité 4 : Les mots de la faim

Voici différents mots et expressions se rapportant à l'univers de la faim :

Replace chacun de ces mots ou expressions dans le tableau ci-dessous, selon qu'il correspond à une sensation/action intense (++), modérée (+) ou faible (-).

	++	+	-
Sensation de faim	être affamé, avoir les crocs, avoir une faim de loup, avoir la faim au ventre, être dévoré par la faim, avoir l'estomac sur les talons.	avoir le ventre vide, avoir besoin de manger.	avoir une fringale, avoir un petit creux.
Action de manger/ boire	avoir les yeux plus gros que le ventre, faire bonne chère, engloutir, manger comme un goinfre.	étancher sa soif, assouvir sa faim.	grignoter, manger comme un moineau, manger avec un lance-pierre, étourdir la grosse faim, manger sans faim.
Sensation de rassasiement	être repu, être à saturation.	avoir le ventre plein, avoir mangé à sa faim, avoir mangé à satiété.	rester sur sa faim.