

## 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  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2. Sécrétée par le foie, elle aide à la digestion des lipides                          | 2  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3. Organe de l'appareil digestif dans lequel le bol alimentaire se transforme en chyme | 3  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4. Replis multiples qui recouvrent la paroi de l'intestin grêle                        | 4  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5. Substances assimilables lors de la digestion  | 5  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6. Glande abdominale produisant des sucs digestifs dans le duodénum                    | 6  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 7. Lieu de l'absorption des nutriments   | 7  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 8. Mâcher  | 8  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 9. Tout premier organe du tube digestif  | 9  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 10. Orifice donnant passage aux matières fécales                                       | 10 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

## 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.**

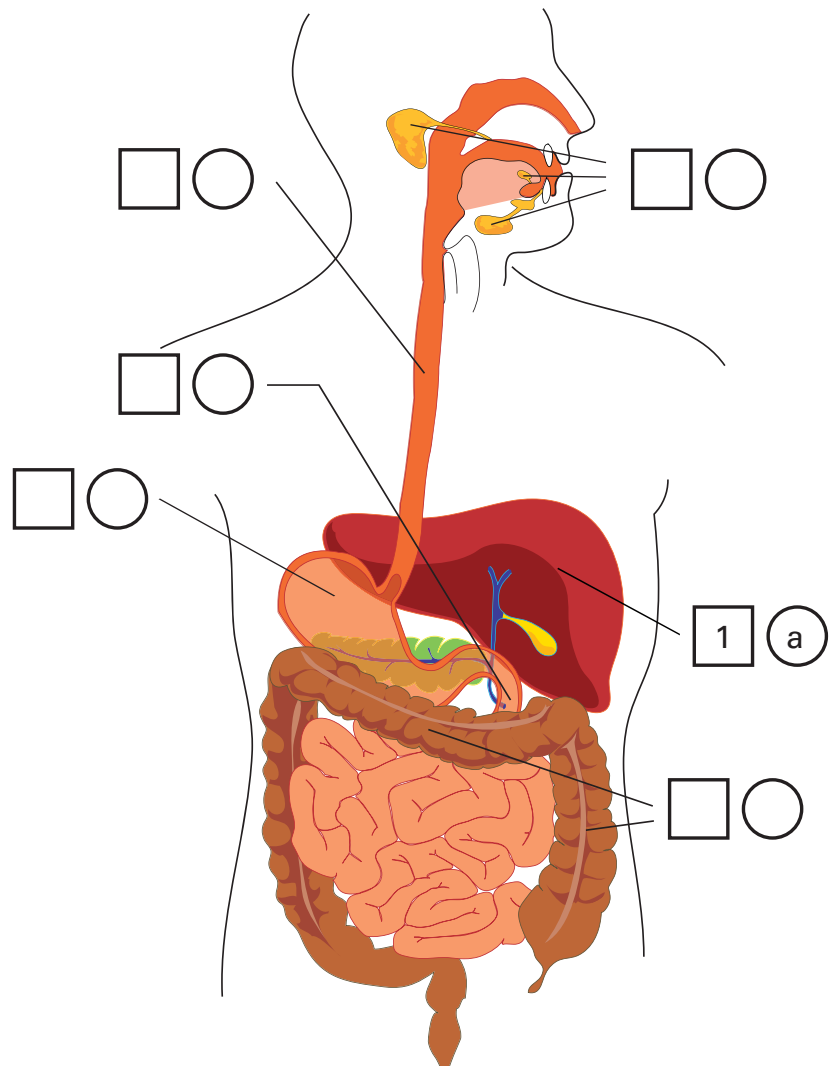
- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Rester sur l'estomac •             | • Profiter pleinement de la vie         |
| Se casser les dents •              | • Parler beaucoup et à n'importe qui    |
| Avaler des couleuvres •            | • Etre soumis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

### 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

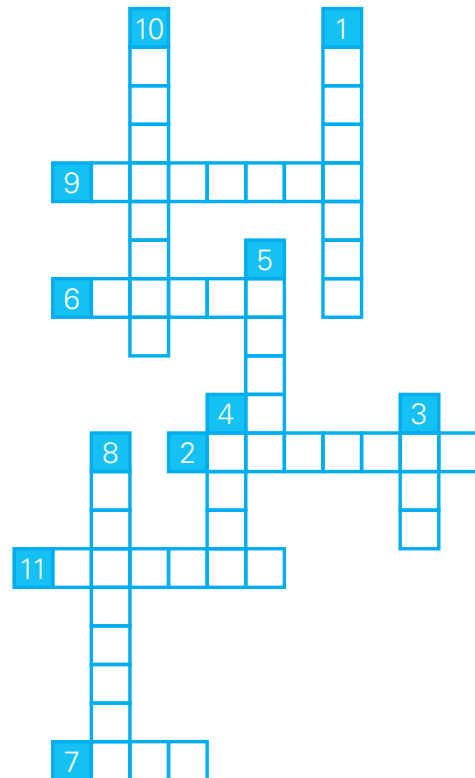
- ☐ a Produire la bile qui sera acheminée vers le duodénum via la vésicule biliaire
- ☐ b Faire progresser le bol alimentaire vers l'estomac
- ☐ c Compacter les déchets pour former les matières fécales
- ☐ d Achever la digestion des lipides, glucides et protéines par l'action de la bile et des sucs pancréatiques
- ☐ 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



### 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 : \_\_\_\_\_
2. **Bibimbap** - mets à base de riz, de viande, de légumes sautés et d'un jaune d'œuf : \_\_\_\_\_
3. **Sloppy joe** - plat constitué de viande hachée de bœuf assaisonnée, d'oignons, de sauce tomate ou ketchup servi dans un pain à hamburger : \_\_\_\_\_
4. **Mafé** - plat à base de viande, de riz et d'une sauce onctueuse à la pâte d'arachide : \_\_\_\_\_
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 » : \_\_\_\_\_
6. **Goulash** - soupe à base de viande (de cheval ou de bœuf), de légumes, d'aromates et de paprika : \_\_\_\_\_
7. **Oden** - pot-au-feu à base de poissons et de légumes, avec un bouillon appelé « dashi » : \_\_\_\_\_



### Activité 4 : Les mots de la faim

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

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