

## Examen module nutrition

Durée de l'examen : 30mn

Cochez la ou les réponses justes

### **1-La nutrition :**

- 1- La transformation des aliments
- 2- La fonction cardiaque et respiratoire
- 3- L'assimilation des nutriments, leur utilisation (croissance, entretien, fonctionnement, production de chaleur et d'énergie).
- 4- Le fonctionnement du cerveau

### **2-Nutriments bâtisseurs :**

- 1-Sont indispensables dans la réalisation de fonctions vitales.
- 2-Fournissent de l'énergie à l'organisme
- 3-Sont incorporés à l'architecture des cellules
- 4-Comprennent les protéines

### **3-Les protéines sont :**

- 1- Des micronutriments
- 2- Des macronutriments
- 3- Des nutriments énergétiques
- 4- Des oligoéléments

### **4-Les vitamines :**

- 1- Sont nécessaires à faible dose
- 2- Sont nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme
- 3- Sont des nutriments qui ne fournissent pas d'énergie
- 4- Sont des macronutriments

### **5-L'eau :**

- 1- Présente 60% du poids de l'organisme
- 2- Une substance énergétique
- 3- C'est un macronutriment
- 4- Une substance non énergétique et dont le rôle est bâtisseur

### **6- Fruits et légumes :**

- 1- Sont indispensables dans notre alimentation
- 2- Contiennent la vitamine C, les fibres et les sels minéraux
- 3- Contiennent des lipides végétaux, vitamine D
- 4- Contiennent des protéines animales