**Exercice sur les aliments**

Les aliments que nous consommons sont appelés aliments composés ou simplement «**aliments**».

Les aliments sont classés dans 4 **groupes alimentaires** selon le guide alimentaire produit par le gouvernement du Canada.

Chaque aliment contient des **substances nutritives** (ou macronutriments)

La digestion décompose les substances nutritives en **nutriments**.

**Voici un tableau qui résume ces catégories :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Groupes alimentaires** | Fruits et légumes  Produits céréaliers  Lait et substituts  Viandes et substituts |
| **Substances nutritives** | Glucides  Lipides  Protéines  Eau  Vitamines  Minéraux |
| **Nutriments** | Glucose  Acide gras et glycérol  Acides aminés  Eau  Vitamines  Minéraux |

Pour chacun des aliments suivants, indique le groupe alimentaire, la ou les substances nutritives contenues dans l’aliment et les nutriments obtenus par la digestion de cet aliment.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aliment** | **Groupe(s) alimentaire(s)** | **Substance(s) nutritives(s)** | **Nutriment(s)** |
| **Poisson** |  |  |  |
| **Champignon** |  |  |  |
| **Riz** |  |  |  |
| **Pomme** |  |  |  |
| **Cuisse de poulet** |  |  |  |
| **Lait** |  |  |  |
| **Pain** |  |  |  |
| **Fromage** |  |  |  |
| **Noix** |  |  |  |
| **Pâtes** |  |  |  |
| **Yogourt** |  |  |  |
| **Steak** |  |  |  |