

Une bonne hygiène alimentaire

Nutrition – L’approvisionnement du sang en nutriments – Fiche 7

➤ Consignes

Répondre aux questions en utilisant les documents de la page 2.

➤ Questions

➤ 1 - Décrire l'évolution de la consommation de nutriments par les organes.

• pendant la nuit

• pendant le jour

➤ 2 - Que dire de la quantité de nutriments disponibles chez une personne au cours de la nuit ?

.....

.....

➤ Expliquer le phénomène observé.

.....

.....

➤ 3 - Comparer la quantité de nutriments disponibles dans la journée chez une personne qui :

• prend son petit déjeuner

• ne prend pas son petit déjeuner

➤ En déduire pourquoi est-il important de déjeuner le matin ?

.....

.....

➤ 4 - Quels comportements alimentaires favorisent l'acidité de la bouche ?

.....

.....

➤ Rappeler l'impact de cette acidité sur l'organisme.

.....

.....

➤ Dire pourquoi un brossage régulier des dents.

.....

.....

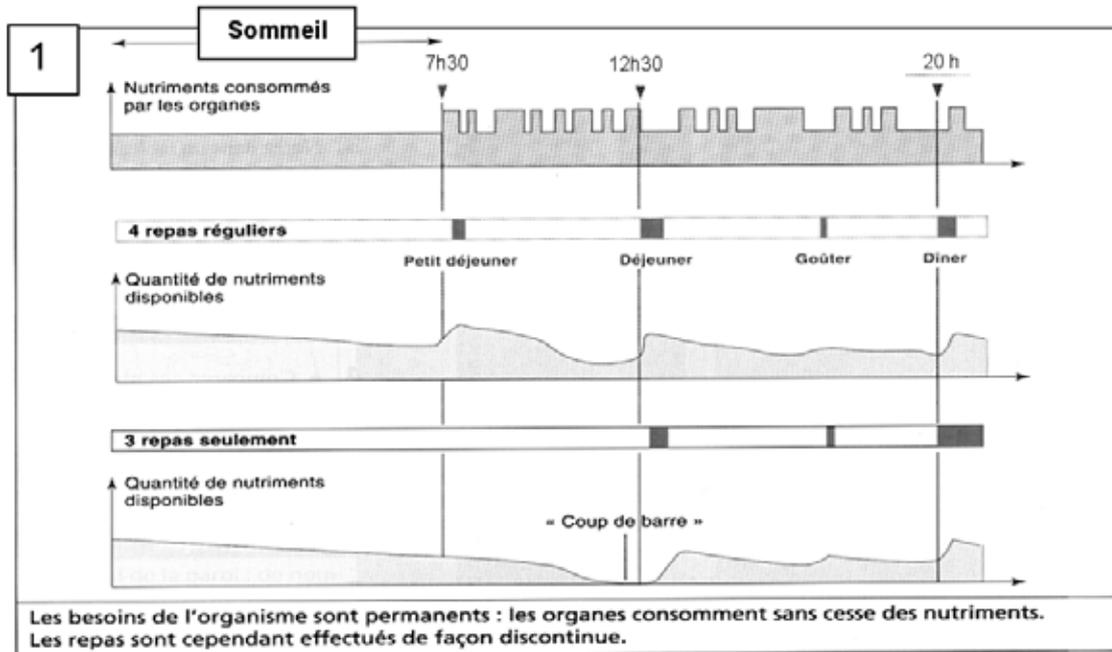
➤ 5 – Quelles mauvaises pratiques alimentaires provoquent l'obésité ?

.....

.....

.....

➤ Les documents



2

De mauvaises habitudes	Conséquences sur le fonctionnement de l'appareil digestif et des autres organes	Pour rester en bonne forme
<ul style="list-style-type: none"> • Supprimer un ou plusieurs repas, notamment le petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque de prise de poids par stockage de « réserves » la nuit • Creux à l'estomac vers 11 heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas sauter de repas, en particulier le petit déjeuner
<ul style="list-style-type: none"> • Repas irréguliers • Grignotage à toute heure 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque important de prise de poids • Acidification permanente de la salive : risque de caries* 	<ul style="list-style-type: none"> • Répartition traditionnelle : quatre repas • Éviter le grignotage entre les repas
<ul style="list-style-type: none"> • Repas trop copieux, notamment en matières grasses animales 	<ul style="list-style-type: none"> • Ralentissement de la digestion dans l'estomac • Somnolence 	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les repas trop riches en graisses
<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se brosser les dents après chaque repas 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation de caries 	<ul style="list-style-type: none"> • Brossage des dents après chaque repas pour enlever les débris d'aliments

Les conséquences d'une alimentation irrégulière sont nombreuses.

Dans le cas d'une alimentation régulière (quatre repas), la salive en limitant rapidement l'acidité (pics des deux courbes) fait diminuer les risques de caries.

