**Université de Djelfa Filiere: 2èmeAnnée LMD**

**Faculté des Sciences de la nature et de la vie Proposé par: Gougue ,F**

**Département d’agronomie**

**TD1 : les groupes d’aliments et leurs caractéristiques**

1. Donner la définition des termes suivants : macronutriments, micronutriments
2. On se basant sur les définitions ci-dessous et le tableau proposé compléter les termes manquants

**Les aliments fonctionnels :** sont les alimentsqui apportent des fibres, des minéraux et des vitamines sont protecteurs et sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Ils sont représentés par les groupes…………………………….

**Les aliments bâtisseurs** : sont nécessaires à la formation de l’ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme. Ils sont représentés par les groupes des…………………………………………………………………………………………….

**Les aliments énergétiques** : fournissent de l’énergie pour les cellules de l’organisme mais également des substances de réserve. Ils sont représentés par les groupes…………………………………………………………………

1. **Cocher la bonne réponse :**

**1-** Les aliments sont classés : en 3 groupes en 7 groupes

**2-** Les aliments sont groupés selon : leur apport nutritionnel principal

leur teneur en eau

**3-** Le groupe « viandes poissons oeufs » est: riche en protéines de grande valeur

riche en calcium

**4-** Le groupe « produits laitiers » est riche en : fer Calcium

**5-** La seule boisson indispensable est : L’eau le thé

**6-** Le groupe « viandes poissons oeufs » est indispensable :

à la formation de la masse musculaire

au transit intestinal

**7-** Le groupe « féculents et céréales » a un rôle : énergétique fonctionnels

**8 -**Le groupe « corps gras » apporte : des glucides des lipides

**9-** Le groupe « fruits et légumes » est riche en : fibres vitamine D

**10-** Le miel et le sucre sont des aliments du groupe des : féculents et produits sucrés