CM2 - L’alimentation et les besoins du corps humain

Découvre le rôle des aliments, les besoins du corps et les principes d’une alimentation variée et équilibrée.

10 questions Nom : _____ Prénom : _____ Résultat : _____ / 10

Question 1 — 1 bonne réponse

Pourquoi notre corps a-t-il besoin de nourriture ?

- [ ] Pour obtenir de l’énergie et des nutriments
- [ ] Pour remplacer le besoin de dormir
- [ ] Pour empêcher le corps de grandir
- [ ] Pour arrêter le fonctionnement des organes

Question 2 — 1 bonne réponse

Quel nutriment constitue la principale source d’énergie pour le corps ?

- [ ] Les glucides
- [ ] Les vitamines
- [ ] L’eau
- [ ] Les sels minéraux

Question 3 — 2 bonnes réponses

Quels aliments apportent généralement des protéines ? (2 réponses attendues)

- [ ] La viande
- [ ] Les lentilles
- [ ] L’huile d’olive
- [ ] Le sucre en morceaux

Question 4 — 1 bonne réponse

Pourquoi est-il important de boire de l’eau chaque jour ?

- [ ] Parce qu’elle est indispensable au fonctionnement du corps
- [ ] Parce qu’elle remplace tous les aliments
- [ ] Parce qu’elle fournit à elle seule tous les nutriments
- [ ] Parce qu’elle empêche le corps de transpirer

Question 5 — 1 bonne réponse

Que signifie avoir une alimentation variée ?

- [ ] Manger différents types d’aliments
- [ ] Manger toujours le même aliment
- [ ] Supprimer tous les fruits et légumes
- [ ] Ne manger que des aliments sucrés

Question 6 — 1 bonne réponse

Quel est le rôle principal des fibres alimentaires ?

- [ ] Elles favorisent le transit intestinal
- [ ] Elles remplacent l’eau dans le corps
- [ ] Elles permettent de voir dans le noir
- [ ] Elles empêchent les muscles de fonctionner

Question 7 — 1 bonne réponse

Pourquoi les besoins alimentaires peuvent-ils varier d’une personne à l’autre ?

- [ ] Parce que l’âge et l’activité physique peuvent être différents
- [ ] Parce que tout le monde a exactement les mêmes besoins
- [ ] Parce que les aliments ne contiennent jamais les mêmes nutriments selon les personnes
- [ ] Parce que le corps n’a besoin d’énergie que pendant le sport

Question 8 — 2 bonnes réponses

Quelles habitudes contribuent à une alimentation équilibrée ? (2 réponses attendues)

- [ ] Varier les aliments consommés
- [ ] Ne manger que des produits très sucrés
- [ ] Manger régulièrement des fruits et légumes
- [ ] Supprimer systématiquement tous les féculents

Question 9 — 1 bonne réponse

Quel rôle les matières grasses peuvent-elles jouer dans l’alimentation ?

- [ ] Elles apportent de l’énergie et participent au fonctionnement du corps
- [ ] Elles remplacent toutes les vitamines
- [ ] Elles n’ont aucun rôle dans le corps
- [ ] Elles empêchent le corps d’utiliser les nutriments

Question 10 — 1 bonne réponse

Pourquoi est-il utile de prendre le temps de manger tranquillement ?

- [ ] Pour mieux percevoir ses sensations de faim et de satiété
- [ ] Pour empêcher la digestion de commencer
- [ ] Pour ne plus avoir besoin de boire
- [ ] Pour supprimer les besoins énergétiques du corps

Document d'entraînement généré par Quizenligne.fr