**Les vitamines et les minéraux I**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

**I. Mots cachés. Trouvez 4 parties du corps ayant besoin de la vitamine A et 7 sources de cette vitamine.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **U** | **A** | **D** | **E** | **G** | **E** | **M** | **L** | **A** | **X** | **Z** | **U** | **R** | **A** |
| **W** | **Z** | **M** | **B** | **M** | **I** | **N** | **T** | **E** | **S** | **T** | **I** | **N** | **J** |
| **N** | **C** | **O** | **R** | **N** | **É** | **E** | **P** | **V** | **J** | **A** | **L** | **L** | **B** |
| **W** | **Z** | **I** | **W** | **R** | **B** | **P** | **H** | **X** | **B** | **Z** | **I** | **I** | **X** |
| **F** | **C** | **M** | **B** | **I** | **F** | **R** | **M** | **E** | **D** | **C** | **M** | **C** | **D** |
| **J** | **A** | **R** | **L** | **N** | **M** | **É** | **O** | **M** | **D** | **Y** | **A** | **Z** | **R** |
| **J** | **N** | **B** | **Z** | **A** | **W** | **F** | **P** | **N** | **N** | **J** | **N** | **F** | **O** |
| **O** | **T** | **T** | **C** | **F** | **I** | **T** | **F** | **I** | **C** | **A** | **G** | **X** | **S** |
| **Y** | **E** | **G** | **A** | **R** | **V** | **T** | **Q** | **W** | **N** | **H** | **U** | **W** | **D** |
| **A** | **L** | **L** | **R** | **O** | **S** | **B** | **U** | **V** | **S** | **A** | **E** | **T** | **W** |
| **O** | **O** | **P** | **O** | **M** | **F** | **A** | **Q** | **E** | **L** | **S** | **R** | **S** | **Z** |
| **U** | **U** | **E** | **T** | **A** | **Z** | **B** | **B** | **A** | **E** | **B** | **N** | **D** | **M** |
| **R** | **P** | **A** | **T** | **G** | **Z** | **G** | **V** | **A** | **M** | **P** | **C** | **N** | **S** |
| **T** | **F** | **U** | **E** | **E** | **V** | **Z** | **J** | **N** | **H** | **G** | **Z** | **V** | **L** |

## **II. Classez les éléments suivants d’après le rapport que la vitamine C a avec eux.**

|  |  |
| --- | --- |
| A) | le kiwi |
| B) | la cicatrisation des plaies |
| C) | le chou-fleur |
| D) | la pamplemousse |
| E) | la régénération des ligaments |
| F) | le poivron vert, jaune, rouge et orange |
| G) | la régénération du sang |
| H) | participation à la protection des cellules du corps |
| I) | l’avocat |
| J) | le chou de Bruxelles |
| K) | les mûres |
| L) | la régénération de la peau |

|  |  |
| --- | --- |
| source | fonction |
|  |  |

#  **III. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 La préservation de la vitamine C est difficile.
2. 🖵 La lumière peut être nocive pour la préservation de la vitamine C.
3. 🖵 La chaleur et l’air n’ont pas d’influence négative en ce qui concerne la préservation de la vitamine C.
4. 🖵 Il faut couper les fruits et les légumes et les utiliser le plus tôt possible afin de mieux préserver les qualités de la vitamine C.
5. 🖵 Couper les fruits et les légumes la veille de leur utilisation implique la destruction des propriétés de la vitamine C.
6. 🖵 Tremper les fruits et les légumes n’affecte en rien les qualités de leurs nutriments.
7. 🖵 Laver les fruits et les légumes sous l’eau courante détruit complètement la vitamine C.
8. 🖵 La cuisson des légumes à la vapeur est recommandable.
9. 🖵 Manger des fruits et des légumes crus n’a aucun bénéfice d’un point de vue nutritionnel.