

**Les vitamines et les minéraux III**

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



**Écoutez et faites les exercices**

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

1. 🖵 Le magnésium participe à la fabrication et le renouvellement du sang.
2. 🖵 Le magnésium permet un bon fonctionnement des muscles et du coeur.
3. 🖵 Le magnésium permet une bonne utilisation de l’énergie venant des aliments.
4. 🖵 Les légumes vertes empêchent l’absorption du magnésium.
5. 🖵 Le haricot à œil noir, le haricot blanc et le haricot noir sont de bonnes sources de magnésium.
6. 🖵 Les produits céréaliers à grain entier créent des problèmes pour l’absorption du magnésium.
7. 🖵 Le phosphore est un minéral qui n’a aucune fonction dans le corps humain.

## **II. Cochez la meilleure réponse afin que chaque affirmation reflète ce qui a été dit dans la chronique.**

1. Le zinc

🖵 joue un rôle essentiel au niveau du cerveau.

🖵 aide le système immunitaire et contribue à la lutte contre les infections.

🖵 affaiblisse le système immunitaire.

1. On peut trouver le zinc dans quelques aliments tels que

🖵 les fruits de mer, les lentilles, les haricots et les produits laitiers.

🖵 le sucre et le sel.

🖵 le sel et le poivre de Cayenne.

1. Le potassium, le sélénium et le folate

🖵 sont des nutriments qu’il faut éviter à tout prix.

🖵 sont nécessaires afin d’avoir une alimentation équilibrée.

🖵 sont nécessaires seulement si on suit un régime végétarien.

1. Les aliments avec des couleurs variées

🖵 sont utiles seulement pour ajouter de la variété chromique aux plats.

🖵 sont des produits ayant des modifications génétiques importantes.

🖵 indiquent la présence de plusieurs minéraux et vitamines.

1. Dans la mesure du possible,

🖵 il ne faut pas varier les sources de protéines.

🖵 il faut choisir des produits céréaliers déjà transformés.

🖵 il faut laisser la pelure des fruits et des légumes si on peut la manger.

# **III.** **Dans quel ordre entendez-vous les phrases suivantes ?**

1. 🖵 …quelques enfants auraient le risque de carences...
2. 🖵 on doit retenir les besoins nutritionnels tantôt des enfants, tantôt des adultes…
3. 🖵 …s’ils suivent une alimentation variée comprenant la consommation de légumes…
4. 🖵 …l’absorption des nutriments que le corps requiert pour fonctionner de manière optimale.
5. 🖵 …il faudrait prendre une multivitamine si un professionnel le conseille.
6. 🖵 …l’activité physique et un état mental tranquille et calme quand c’est possible.
7. 🖵 …ils ne pourront jamais remplacer un aliment...
8. 🖵 …on pourrait être en général sûr qu’ils obtiennent tous les vitamines et minéraux nécessaires.
9. 🖵 …ils n’ont pas d’alimentation équilibrée ou s’ils mangent très peu.
10. 🖵 …parce que l’enfant ne doit pas penser qu’ils sont absolument nécessaires pour être en bonne santé.