



Les vitamines et les minéraux I



Corrigé

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
A - C - D - F - I - J - K	B - E - G - H - L

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

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