

Corrigé

I. Cochez les caractéristiques de la vitamine D.

Effective contre
tout type de cancer

Contribue à l'absorption
du calcium et du
phosphore

Le corps peut
produire la
vitamine D

Une exposition
au soleil de 15
minutes par
jour aide à la
production de
la vitamine D



Consommer des
suppléments de
vitamine D aide à en
obtenir la quantité
dont le corps a besoin

Les œufs n'ont
pas de vitamine D

Cause des crises
d'asthme

Le lait est une source
de vitamine D

II. Cochez la meilleure option pour chaque énoncé.

1. La vitamine B₁₂ :
 - détruit les globules sanguins.
 - joue un rôle très important dans la formation des os.
 - aide au bon fonctionnement des nerfs.

2. Naturellement, on peut trouver la vitamine B₁₂ :
 - dans les aliments d'origine animale.
 - dans les fruits et les légumes.
 - dans les produits céréaliers.

3. Dû aux caractéristiques de leur alimentation, les personnes végétariennes ou végétaliennes :
 - peuvent consommer une quantité excessive de vitamine B₁₂.
 - n'ont pas de carence de vitamine B₁₂.
 - peuvent présenter des carences de vitamine B₁₂.

4. Le calcium est particulièrement important pour les enfants parce que :
 - ce minéral crée les globules rouges du sang.
 - le calcium est très important pour la formation et le maintien des os.
 - il est indispensable pour le bon fonctionnement des yeux.

5. Une autre fonction du calcium est :
 - augmenter la pression sanguine.
 - aider à la communication entre le cerveau et les autres parties du corps.
 - diminuer la pression sanguine.

6. On peut trouver du calcium :
 - seulement dans le pain de blé entier.
 - dans les produits laitiers de chèvre.
 - dans plusieurs produits, comme le brocoli, les légumineuses, le poisson en conserve, les graines de sésame et le bok choy parmi d'autres.

III. Associez les informations à gauche et les informations à droite pour compléter les phrases prises de la chronique.

A) une augmentation du degré d'attention et de concentration		1) qui transporte l'oxygène aux cellules, tantôt des tissus, tantôt des muscles
B) de manière plus générale		2) et les performances intellectuelles.
C) des légumineuses		3) hémique et non hémique
D) nous avons le fer		4) et il est plus facilement absorbé que le deuxième type...
E) ...le premier se trouve dans la viande, la volaille et le poisson		5) on peut obtenir le fer grâce aux œufs, aux légumes vert foncé...
F) des poissons et fruits de mer		6) dont les lentilles, les pois, les haricots
G) on peut trouver le fer sous deux formes		7) des produits céréaliers enrichis en fer, des viandes et de la volaille

A	B	C	D	E	F	G
2	5	6	1	4	7	3