



Les vitamines et les minéraux III



Corrigé

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

1. **F** Le magnésium participe à la fabrication et le renouvellement du sang.
2. **V** Le magnésium permet un bon fonctionnement des muscles et du cœur.
3. **V** Le magnésium permet une bonne utilisation de l'énergie venant des aliments.
4. **F** Les légumes verts empêchent l'absorption du magnésium.
5. **V** Le haricot à œil noir, le haricot blanc et le haricot noir sont de bonnes sources de magnésium.
6. **F** Les produits céréaliers à grain entier créent des problèmes pour l'absorption du magnésium.
7. **F** 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.
- affaiblit le système immunitaire.

2. 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.

3. 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.

4. Les aliments avec des couleurs variées

- sont utiles seulement pour ajouter de la variété chromatique aux plats.
- sont des produits ayant des modifications génétiques importantes.
- indiquent la présence de plusieurs minéraux et vitamines.

5. 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 ?

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