

LA SANTE

Tu vas te rendre au numéro 40 de l'exposition « **L'homme et la santé** » et tu vas chercher des renseignements précis sur les aliments, sur ce qu'ils contiennent suivant certaines classifications qui te sont proposées dans les tableaux des pages suivantes.

Tu pourras répondre par des mots ou inscrire des croix, ou encore indiquer « non communiqué » quand l'élément de réponse fera défaut.

En effet, ce sont des tableaux généraux pour tous les aliments, et c'est toujours la même construction de tableau (c'est à dire les mêmes colonnes) afin de pouvoir établir des comparaisons, voir les ressemblances et les différences.

Seules les lignes changent et correspondent à différentes catégories et à différents aliments à l'intérieur d'une catégorie. Regarde le premier tableau et tu comprendras tout de suite.

Pour les vitamines, ce sont celles contenues en plus grande quantité dans l'aliment car il n'est pas rare qu'un même aliment contienne plusieurs vitamines, mais nous ne considérons ici que celles ayant la plus forte proportion dans chaque aliment présenté.

Bonne recherche et bonne découverte.

LA SANTE

Oléagineux

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
tournesol												
noix												
amande												
olive												
cacahuète												
noix de coco												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium

LA SANTE

Lait

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
beurre												
lait												
camembert												
yaourts												
Gruyère												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium

LA SANTE

Féculents

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
seigle												
riz												
pomme de terre												
manioc												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium

LA SANTE

Les légumes

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
laitue												
épinard												
carotte												
poireau												
chou												
oignon												
poivron												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium

LA SANTE

Viande

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
boeuf agneau porc												
oeuf: le jaune												
oeuf: le balnc												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium

LA SANTE

Divers

A l i m e n t s	Contient les vitamines					Sels minéraux ou oligoéléments	Protéines	sucres lents (amidon)	sucres dans oléagineux	sucres rapides --> graisse	utile à la flore intestinale	matières grasses et acides gras
	A	B	C	D	E							
sel												
poivre												
thé												
cacao												
sucré												

sels minéraux ou oligoéléments: Fer, Phosphore, Iode, Fluor, Calcium, Magnésium, Sodium, Potassium