

Construction

PROTÉINES



Le rôle des nutriments dans le corps est parfois comparé à celui des éléments d'une maison.

Les nutriments énergétiques jouent le rôle de chauffage et d'électricité, mais il faut aussi des éléments constitutifs de la maison comme les murs et le toit. Dans notre corps, ces éléments sont par exemple nos organes, nos muscles et nos os.

Les cellules de notre corps sont constituées de protéines, c'est pour ça qu'on fait référence aux protéines comme des **nutriments de structure**. Les protéines jouent un rôle important tout au long de la vie, mais surtout en période de croissance pendant laquelle nous devons fabriquer de nouveaux tissus. Les protéines sont composées de chaînes d'acides aminés qui ont des rôles bien définis.



LIPIDES ET SELS MINÉRAUX



Les lipides sont aussi des constituants cellulaires. Mais c'est surtout vrai de certains lipides spécifiques que l'on appelle **acides gras essentiels**. Ces acides gras sont indispensables, mais notre organisme ne peut pas les fabriquer lui-même. Un exemple d'acide gras essentiel est l'oméga 3. Certains lipides sont particulièrement importants dans le développement et la croissance de l'enfant. Et notamment au niveau cérébral, car notre cerveau est principalement constitué de lipides.

Les sels minéraux sont souvent considérés comme des éléments d'entretien et de fonctionnement. Mais le **calcium** a un rôle de structure très important car il entre dans la construction de nos os. Le **phosphore** et le **magnésium** interviennent aussi dans le processus d'ossification.

Construction

Quel rôle ont les protéines dans le corps ?

- Construction
 - Hydratation
 - Fonctionnement
-

À quels éléments d'une maison peut-on associer le rôle des protéines ?

- Les murs et le toit
 - Les volets
 - Le chauffage
-

Les protéines sont composées...

- d'acides aminés
 - de glucides simples
 - d'acides gras
-

Les oméga-3 sont...

- des lipides
- des protéines
- des sels minéraux

Le cerveau est principalement constitué de...

- lipides
 - protéines
 - glucides
-

Les protéines sont des éléments de...

- structure
 - démolition
 - congélation
-

Le calcium a un rôle important...

- de structure
 - d'hydratation
 - de dégradation
-

Quel pourcentage du corps humain les sels minéraux représentent-ils ?

- 50%
- 20%
- 4%

Réponses

Quel rôle ont les protéines dans le corps ?

Construction

Bravo ! Les protéines ont un rôle structural.

Hydratation

Faux ! Les boissons ont cette fonction.

Fonctionnement

Faux ! De nombreux autres nutriments ont cette fonction.

À quels éléments d'une maison peut-on associer le rôle des protéines ?

Les murs et le toit

Bravo ! Tout comme les éléments d'une maison, les protéines sont impliquées dans la construction du corps.

Les volets

Faux ! Les protéines sont des éléments de structure.

Le chauffage

Faux ! Les protéines sont des éléments de structure.

Les protéines sont composées...

d'acides aminés

Bravo ! Les protéines sont constituées d'un enchaînement d'acides aminés.

de glucides simples

Faux ! Les glucides complexes sont constitués de glucides simples.

d'acides gras

Faux ! Les acides gras sont des constituants des lipides.

Les oméga-3 sont...

des lipides

Bravo ! Les oméga-3 sont des acides gras essentiels pour le développement et la croissance des enfants.

des protéines

Faux ! Essaie encore ! On les trouve dans les huiles, les poissons...

des sels minéraux

Faux ! Essaie encore ! On les trouve dans les huiles, les poissons...

Le cerveau est principalement constitué de...

lipides

Bravo ! Notre cerveau est principalement constitué de lipides.

protéines

Faux ! Essaie encore !

glucides

Faux ! Essaie encore !

Les protéines sont des éléments de...

structure

Bravo ! Les organes, les muscles sont constitués de protéines. C'est pour cette raison qu'elles sont appelées éléments de structure.

démolition

Faux ! Essaie encore !

congélation

Faux ! Essaie encore !

Le calcium a un rôle important...

de structure

Bravo ! Le calcium entre dans la composition des os et des dents.

d'hydratation

Faux ! C'est l'eau qui assure cette fonction.

de dégradation

Faux ! Il entre dans la composition des os et des dents.

Quel pourcentage du corps humain les sels minéraux représentent-ils ?

50%

Faux ! C'est beaucoup trop.

20%

Faux ! C'est moins.

4%

Bravo ! Les sels minéraux représentent environ 4% de la masse corporelle et ont un rôle important.