

COLLEGE DRIVE MONGO BETI B.P 972 TEL. /242 68 62 97/343 20 67 23 YAOUNDE					
ANNÉE SCOLAIRE	EVALUATION	EPREUVE	CLASSE	DUREE	COEFFICIENT
2024/2025	N°5	ESF	5 ^e	1h	01
Professeur : BILOA		jour :	quantité :		

FO-BASN:05/03/2025 11:27

Noms : _____

Date : _____ Classe _____ N° table _____

NUTRITION – TECHNIQUE CULINAIRE

Un être humain insuffisamment nourri ne peut plus travailler, son organisme est incapable de résister aux maladies. Une bonne alimentation contribue à couvrir tous les besoins de l’organisme. La malnutrition au contraire entraine de graves conséquences sur la santé physique, la vie intellectuelle, la morale de chaque individu.

1) Complétez le tableau suivant :

Les besoins	nutriments	Aliments sources
Plastiques		
	Glucides	
		Fruits et légumes

2) Définissez :

Nutriments : _____

Ration alimentaire : _____

3) Citez les différents nutriments.

4) La ration alimentaire est établie en fonction de l’âge de l’activité, de l’état physiologique, du sexe et de la saison.

Complétez le tableau suivant :

1- La ration de croissance	Pour
2- La ration de travail	Pour
3- La ration d’entretien	pour

3) *on* Exprime les besoins de l’organisme en nutriment dont le rôle est indispensable à la couverture de nos besoins.

- 1- _____ sont sources de chaleur.
- 2- _____ assure la croissance chez l’enfant et réparent l’usure de l’organisme chez les adultes.
- 3- _____ apportent de l’énergie.
- 4- _____ indispensables pour la formation du squelette et des globules rouges.
- 5- _____ indispensable pour compenser les pertes subies par l’organisme.
- 6- _____ protègent des infections.