

7- Une Alimentation équilibrée :

- 1- Doits contenir que des lipides, glucides, protéines
- 2- Doit contenir tous les éléments nécessaires à notre organisme
- 3- Doit contenir que des vitamines
- 4- Doit assurer les besoins énergiques journalières, de prévenir certaines maladies.

8 - L'objectif de la nutrition :

- 1- Eviter les carences notamment une sous nutrition.
- 2- Lutter contre l'obésité.
- 3- Promouvoir activité physique.
- 4- De fournir que des aliments énergétiques.

13- Les conditions de bonne santé et une bonne nutrition :

- 1- Une alimentation équilibrée
- 2- Ne pas avoir un temps suffisant de sommeil
- 3- Avoir un temps suffisant de sommeil
- 4- Avoir une activité physique régulière

14- La sous-nutrition résulte :

- 1- D'une grande ration énergétique
- 2- D'une faible ration énergétique
- 3- Un déséquilibre quantitatif alimentaire
- 4- Un déséquilibre qualitatif alimentaire

15- Les besoins énergétiques varient en fonction de :

- 1- L'âge
- 2- Sexe
- 3- Le niveau intellectuel
- 4- L'activité physique

16- La règle de répartition des nutriments

- 1- 241 GPL
- 2- 421 GPL
- 3- 441 GPL
- 4- 124 GPL

17- Les vitamines hydrosolubles sont :

- 1- Vitamine D
- 2- Vitamine B
- 3- Vitamine C
- 4- Vitamine E