**TD 01 : Aliments et bases de technologies alimentaires.**

**Exercice 01 :** Compléter le tableau suivant.

|  |  |
| --- | --- |
| **Aliments** | **Groupes d’aliments** |
| Petits suisses | Lait et produits laitiers |
| Carotte | Fruits et légumes |
| Haricots verts | Fruits et légumes |
| Steak haché | Viandes, poissons et œufs |
| Riz au lait | Féculent+ Lait et produits laitiers |
| Pistache | Fruits et légumes |
| Glace au chocolat | Sucre et produits sucrés |
| Huile de tournesol | Corps gras |
| Pain | Féculents |
| Pomme de terre | Fruits et légumes |
| Kiwi | Fruits et légumes |
| Raisin | Fruits et légumes |
| Croissant | Sucres et produits sucrés |
| Pâtisserie | Sucres et produits sucrés |
| Roquefort | Lait et produits laitiers |

**Exercice 02** : Compléter le tableau suivant.

|  |  |
| --- | --- |
| **Aliments** | **Groupes d’aliments** |
| Yaourt | Lait et produits laitiers |
| Merlan | Viande, poisson et œufs |
| Abricot | Fruits et légumes |
| Poire | Fruits et légumes |
| Frittes | Fruits et légumes+ Corps gras |
| Amandes | Fruits et légumes |
| Huile d’olive | Corps gras |
| Pommes | Fruits et légumes |
| Confiture d’abricot | Sucres et produits sucrés |
| Melon | Fruits et légumes |
| Lentilles | Fruits et légumes |
| Haricot au viande | Fruits et légumes+ viandes, poissons et œufs |
| Coca-Cola | Boissons |

**Exercice 03** : Compléter le tableau suivant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Groupes d’aliments** | **Apports nutritionnels** | **Rôles dans l’alimentations** |
| Viandes, Poisson et œufs | Protéines animales | Plastique |
| Laits et produits laitiers | Calcium, protéines animales | Plastique |
| Légumes et fruits (crus) | Vitamines, fibres, eau | Fonctionnel |
| Légumes et fruits (cuits) | Fibres (ramollies), eau, vitamines (quantité moindre) | Fonctionnel |
| Eau | Eau | Fonctionnel et plastique |
| Corps gras | Lipides | Énergétique |
| Céréales et féculents | Glucides complexes | Énergétique |
| Produits sucrés | Glucides | Énergétique |

**Exercice 4 :** Expliquez l’intérêt des équivalences alimentaires et donnez un exemple ?

**Réponse : Les équivalences alimentaires permettent de substituer un aliment par un autre tout en respectant les mêmes apports nutritionnels ou énergétiques. Cela permet de varier les aliments dans les menus, en respectant les goûts de chacun, les contraintes économiques, les choix culturels ou les allergies alimentaires.**

**Exemple d’équivalence calcique : 125mL de lait = 100 g de fromage frais = 1 yaourt.**

**Exercice 05 :** Répondez Vrai/Faux pour chaque proposition et corrigez les propositions fausses.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Propositions** | **Vrai/Faux** | **Correction** |
| Le rôle essentiel des glucides est plastique | Faux | Ils ont un rôle énergétique |
| L’énergie libérée par les glucides est utilisée pour la contraction musculaire | Vrai |  |
| Un excès de glucides dans l’alimentation entraîne une maladie infectieuse. | Faux | Il entraîne des maladies cardiovasculaires et l’obésité |
| Les protides ont principalement un rôle bâtisseur. | Vrai |  |
| 1 g de protide libère 38 kJ | Faux | Il libère 17 kJ |
| 1 g de lipide libère 38 kJ | Vrai |  |
| Les lipides ont un rôle bâtisseur | Faux | Ils ont essentiellement un rôle  énergétique |
| Un excès de lipides dans l’alimentation entraîne des caries. | Faux | Un excès de lipides entraîne  l’obésité |