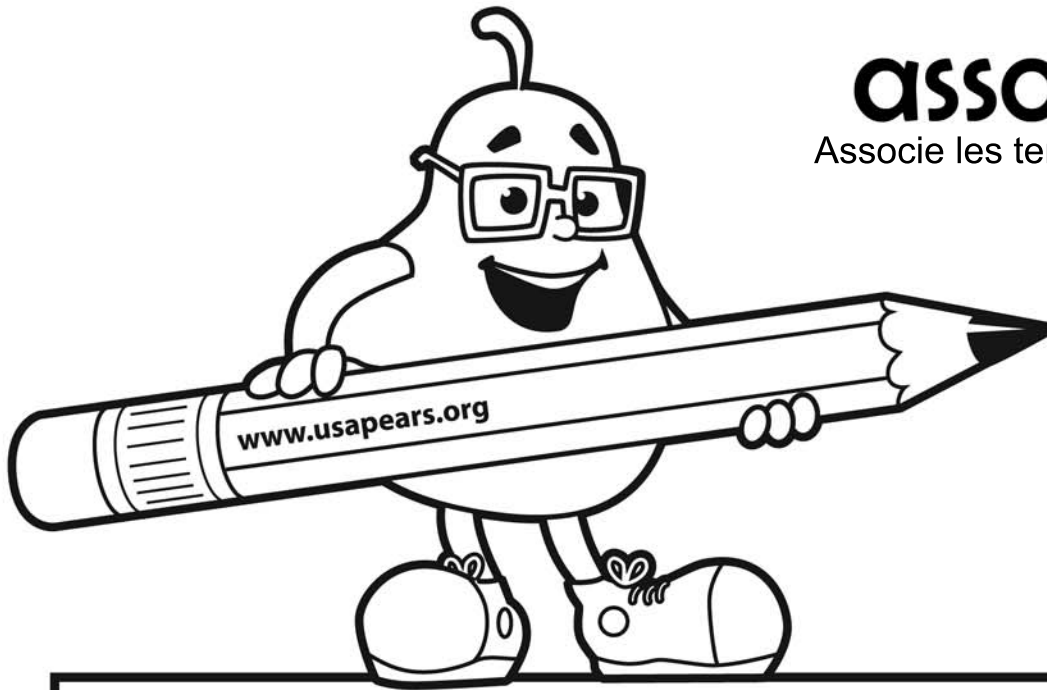


Jeu des associations

Associe les termes avec leur définition.



Fibres

A. Enveloppe extérieure de la poire, où se trouve la plus grande partie de ses nutriments.

Vitamine C

B. Sucre simple naturellement présent dans les fruits.

Potassium

C. Substance contenue dans les aliments et assurant la protection des cellules contre les effets néfastes de molécules instables connues sous le nom de radicaux libres.

Fructose

D. Fibres non solubles qui aident les aliments à passer plus rapidement à travers l'estomac et les intestins.

Pectine

E. Antioxydant essentiel au métabolisme, à une croissance et à un développement normal, et au bon fonctionnement des cellules.

Antioxydant

F. Fibres solubles qui ralentissent la digestion et aident l'organisme à absorber les nutriments essentiels des aliments.

Lignine

G. Substance contenue dans les fruits, les légumes et les céréales et qui constitue une partie importante de tout régime alimentaire équilibré.

Pelure

H. Élément minéral utilisé par l'organisme pour assurer la gestion de l'eau et des minéraux.

