

5

5. CONSTITUANTS ALIMENTAIRES : L'EAU ET LES MINERAUX

EVALUATION FORMATIVE

1. Définir « un oligo-élément ».

- **les oligo-éléments** font partie des micronutriments nécessaires à l'organisme en très petite quantité (centième de gramme ou microgramme). Ce sont le fer, le fluor, le cuivre, le zinc, l'iode, le soufre...

2. Enumérer les **conséquences** d'un capital osseux insuffisant pendant les différentes périodes citées dans le tableau ci-dessous.

ENFANT	ADOLESCENT-ADULTE	PERSONNE AGEE
- Ostéodystrophie infantile : perturbation dans le développement osseux, os mous et déformables	- Ostéomalacie chez l'adulte : décalcification	- Ostéoporose chez la personne âgée (liée à un déficit en hormones sexuelles qui favorisent l'absorption du calcium au niveau de l'intestin grêle) : os fragiles, fractures spontanées.

3. Compléter le tableau relatif aux éléments minéraux.

Élément minéral	Principal rôle dans l'organisme (au moins un)	Sources essentielles (au moins 2)
Calcium	- Le calcium sert à l' ossification : il assure la rigidité des os et des dents. Carence en calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Fromage
Phosphore	Associé au calcium, il entre dans la composition du squelette	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson • Lait • Céréales
Fer	Synthèse de l'hémoglobine Transport des gaz respiratoires	<ul style="list-style-type: none"> • Viande • foie • Jaune d'œuf • Épinards
Fluor	Formation de l'émail dentaire Prévention de la carie dentaire	<ul style="list-style-type: none"> • Thé • Eaux minérales

<p>4. Citer un rôle plastique de l'eau.</p> <p>~ L'eau a un rôle plastique (construction de l'organisme): l'eau est le principal constituant de notre organisme</p>	
<p>5. Citer les rôles fonctionnels de l'eau.</p> <p>~ L'eau a également un rôle fonctionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Elle assure le transit d'un certain nombre de substances dissoutes. ↳ Elle permet l'élimination des déchets métaboliques. ↳ Elle aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps. 	
<p>6. Enumérer trois formes d'élimination de l'eau.</p> <p>Pertes en eau inéluctables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les urines, • Les selles, • La sueur. 	
<p>7. Citer trois causes de déshydratation chez les nourrissons.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarrhées intenses • Sudation importante • Vomissements 	
<p>8. Indiquer comment compenser les besoins en eau.</p> <p>Les aliments et les boissons</p>	