

Les vitamines

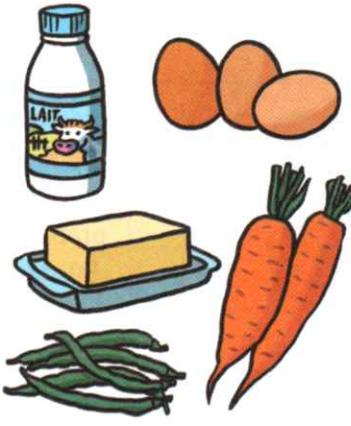
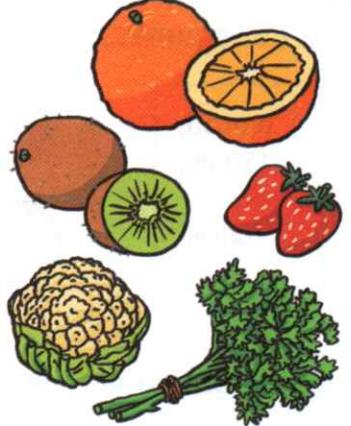
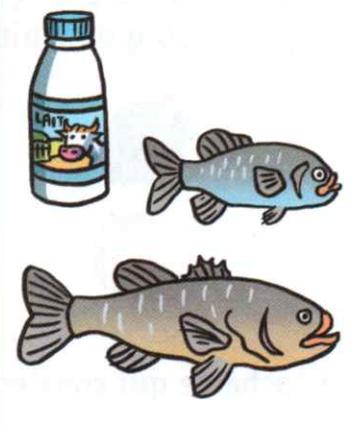
Où trouve-t-on les vitamines ?

Les vitamines sont **des petites substances dont notre corps a besoin** pour bien fonctionner. Il les trouve en petites quantités dans les aliments mais aucun ne les contient toutes. C'est pourquoi il faut **manger de tout**. Les fruits et les légumes, en particulier, contiennent beaucoup de vitamines.

Différentes sortes de vitamines

Il existe différentes sortes de vitamines, comme les vitamines A, C et D. Chacune a une fonction particulière.

Exemples

| Vitamine A | Vitamine C | Vitamine D |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>nous aide à grandir et à bien voir</p> | <p>nous fournit de l'énergie et nous aide à résister aux petites infections</p> | <p>nous aide à avoir des os solides</p> |

Conserver les vitamines

L'air, l'eau et la chaleur détruisent la plupart des vitamines. Par exemple, la cuisson d'un aliment élimine à peu près la moitié de ses vitamines. C'est pourquoi **il est important de consommer des fruits et des légumes frais et crus**.

Le lait est un aliment complet qui comporte plusieurs vitamines nécessaires à notre organisme.

1 Barre ce qui est faux.

- Notre corps n'a pas besoin de vitamines pour fonctionner.
- Les vitamines sont en petites quantités dans les aliments.
- Certains aliments contiennent toutes les vitamines nécessaires.
- Les fruits et les légumes sont riches en vitamines.

2 Observe le tableau au recto.

- **Entoure** l'aliment que l'on trouve dans deux colonnes.

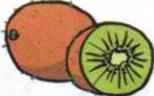
De quel aliment s'agit-il ?

- **Indique** les vitamines qu'il contient :

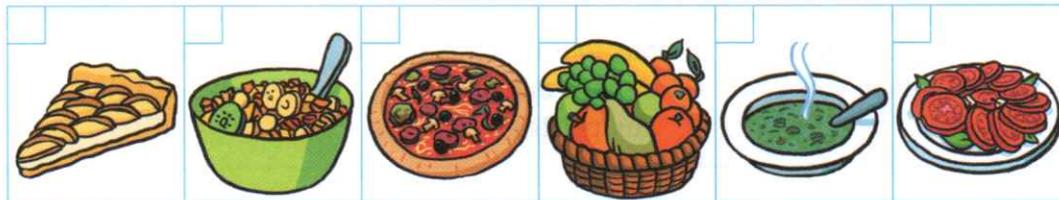
3 Quelle vitamine aide à résister aux petites infections en hiver ?

.....

4 Numérote du plus grand au plus petit l'apport en vitamine C (pour 100 g de fruits ou de légumes).

| | | | |
|--|--------------------|--|------------------|
|  | brocoli, 110 mg |  | kiwi, 80 mg |
|  | fraise, 200 mg |  | orange, 50 mg |

5 Coche ce qui contient des fruits ou des légumes crus.



À toi de chercher !

- Où trouve-t-on la vitamine B ? À quoi sert-elle ?

Prénom : _____

tes résultats

