**Activité – Je dois manger quoi ???**

Tu as appris qu’il est important de manger des repas bien équilibrés. Maintenant, tu apprendras les effets particuliers de carence ou de surabondance de certains nutriments.



**Voici ta tâche :**

1. Choisis un nutriment parmi les suivants :

**magnésium** – **fer** – **calcium** – **zinc** – **potassium**

**vitamine A** – **vitamines B** – **vitamine C** – **vitamine D**

1. Décris **le rôle** que ce nutriment joue dans le bon fonctionnement du corps.
2. Décris au moins **2 conséquences** (*effets à court terme*) qu’une **carence** de ce nutriment pourraient apporter à la santé d’une personne. Trouve aussi 2 effets d’une **surabondance**.
3. Décris au moins **2 risques** (*effets à long terme*) qu’une **carence** de ce nutriment pourraient apporter à la santé d’une personne. Trouve aussi 2 effets d’une **surabondance**.
4. Décris qui est le plus susceptible de souffrir de carence ou de surabondance de ce nutriment.
5. Quelles sont **les sources** les plus importantes de ce nutriment. *(Dans quels aliments je peux trouver ces nutriments)*
6. Quelle est la **consommation recommandée par jour**. Donne des exemples de portions.
7. Présente le tout sous forme de…



