



Nom: .....

### Graisses et huiles



#### Exercice 1

Les graisses ne sont pas uniquement présentes dans le beurre, le beurre à rôtir ou l'huile. Elles peuvent aussi être «cachées»: coche les aliments qui contiennent des graisses cachées.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Yogourt nature    | <input type="checkbox"/> Mayonnaise       | <input type="checkbox"/> Chips                              |
| <input type="checkbox"/> Gruyère AOP       | <input type="checkbox"/> Pain bis         | <input type="checkbox"/> Chocolat                           |
| <input type="checkbox"/> Fruits secs       | <input type="checkbox"/> Lait             | <input type="checkbox"/> Noisettes                          |
| <input type="checkbox"/> Viande séchée     | <input type="checkbox"/> Fromage d'Italie | <input type="checkbox"/> Barre de céréales                  |
| <input type="checkbox"/> Côtelette de porc | <input type="checkbox"/> Croissant        | <input type="checkbox"/> Crème glacée                       |
| <input type="checkbox"/> Pâtes             | <input type="checkbox"/> Carotte          | <input type="checkbox"/> Pommes de terre en robe des champs |
| <input type="checkbox"/> Sauce tomate      | <input type="checkbox"/> Pomme            | <input type="checkbox"/> Riz                                |



#### Exercice 2

La graisse est le nutriment le plus riche en énergie. Que sais-tu à son sujet? Teste tes connaissances en complétant le texte à trous avec les mots de la liste.

#### Mots:

surpoids – sucreries – organes importants – hormones – acides gras essentiels – vecteur de goût – vitamines A, D et E – plats préparés – fritures – composition – énergie – le beurre et les huiles végétales



#### Remarque

Le beurre est 100% naturel. Pour faire 1 kilo de beurre, il faut 25 litres de lait. C'est tout. Il existe en différents types qui conviennent à la cuisine froide ou chaude: beurre de choix, LE BEURRE, beurre à rôtir, crème au beurre, beurres spéciaux ou babeurre.

- La matière grasse fournit des \_\_\_\_\_ ainsi que les \_\_\_\_\_.
- La graisse donne de la saveur à la nourriture. Elle est un \_\_\_\_\_.
- La graisse, c'est un concentré d' \_\_\_\_\_.
- Les acides gras entrent dans la \_\_\_\_\_ des cellules et des \_\_\_\_\_.
- Une consommation trop élevée de graisse entraîne le \_\_\_\_\_.
- Les \_\_\_\_\_ sont protégés par des tissus adipeux.
- Il faut donner la préférence aux graisses de haute qualité comme \_\_\_\_\_.
- Il faut consommer avec modération les \_\_\_\_\_, les \_\_\_\_\_ et les \_\_\_\_\_.



# Solution

swissmilk

## Graisses et huiles



### Exercice 1

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Yogourt nature    | <input checked="" type="checkbox"/> Mayonnaise       | <input checked="" type="checkbox"/> Chips                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gruyère AOP       | <input type="checkbox"/> Pain bis                    | <input checked="" type="checkbox"/> Chocolat                |
| <input type="checkbox"/> Fruits secs                  | <input checked="" type="checkbox"/> Lait             | <input checked="" type="checkbox"/> Noisettes               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Viande séchée     | <input checked="" type="checkbox"/> Fromage d'Italie | <input checked="" type="checkbox"/> Barre de céréales       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Côtelette de porc | <input checked="" type="checkbox"/> Croissant        | <input checked="" type="checkbox"/> Crème glacée            |
| <input type="checkbox"/> Pâtes                        | <input type="checkbox"/> Carotte                     | <input type="checkbox"/> Pommes de terre en robe des champs |
| <input type="checkbox"/> Sauce tomate                 | <input type="checkbox"/> Pomme                       | <input type="checkbox"/> Riz                                |

### Exercice 2

- La matière grasse fournit des **acides gras essentiels** ainsi que les **vitamines A, D et E**.
- La graisse donne de la saveur à la nourriture. Elle est un **vecteur de goût**.
- La graisse, c'est un concentré d'**énergie**.
- Les acides gras entrent dans la **composition** des cellules et des **hormones**.
- Une consommation trop élevée de graisse entraîne le **surpoids**.
- Les **organes importants** sont protégés par des tissus adipeux.
- Il faut donner la préférence aux graisses de haute qualité comme **le beurre et les huiles végétales**.
- Il faut consommer avec modération les **plats préparés**, les **sucreries** et les **fritures**.