



Nom:

Les vitamines

Expérience vitaminée



Matériel

- 1/2 carotte râpée
- 1/2 carotte coupée en morceaux
- 1/2 carotte
- 3 verres
- 1 petit couteau

Instructions

- 1 Place la carotte râpée dans un verre, les morceaux de carotte dans un autre verre, et la demi-carotte dans un troisième verre.
- 2 Remplis ces verres d'eau et attends 30 minutes.

Exercice 1

Fais un dessin de la situation.



Exercice 2

Qu' observes-tu? Écris ce que tu vois.



Nom:

Les vitamines

Exercice 3

Comment préserver la teneur en vitamines des aliments?
Coche la bonne case.



- | Vrai | Faux | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il est préférable de cuire de petits morceaux de légumes dans beaucoup d'eau. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il est préférable d'étuver de gros morceaux de légumes dans leur propre jus. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les feuilles de salade doivent être nettoyées entières. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut mettre à tremper la salade coupée. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut couvrir les restes et les conserver au réfrigérateur. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut faire chauffer brièvement le lait pasteurisé ou UHT, sans le bouillir. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il est recommandé de consommer aussi le liquide de cuisson (p. ex. soupe aux légumes). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les plats cuits ne perdent pas de vitamines si on les maintient longtemps au chaud ou qu'on les réchauffe. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut éplucher les fruits et légumes avec parcimonie, et seulement si nécessaire. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il est préférable de conserver les restes à température ambiante. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La salade de fruits conserve sa teneur en vitamines pendant au moins 24 heures. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il vaut mieux râper les carottes avant de préparer la sauce. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | On peut aussi conserver les produits laitiers hors du réfrigérateur. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le lait doit être conservé fermé, au frais et à l'abri de la lumière. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'idéal est de couper les fruits et les légumes au dernier moment. |



Nom:

Les vitamines

Conseils pour préserver les vitamines:

- Les vitamines sont sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène; dans l'eau, les aliments perdent une partie de leurs vitamines.
- Laver rapidement les fruits et les légumes entiers, ne pas les laisser tremper dans l'eau et les couper au moment de les manger ou de les préparer.
- Privilégier les produits aux céréales complètes.
- Opter pour des modes de préparation ménageant les aliments.
- Cuire les fruits et les légumes al dente.
- Maintenir les plats au chaud le plus brièvement possible.
- Conserver les restes au frais, à l'abri de la lumière et dans un récipient hermétique.
- Toujours garder les produits laitiers au frais, fermés et à l'abri de la lumière.
- Chauffer brièvement le lait pasteurisé ou UHT avant de le boire, sans le bouillir.





Solution

swissmilk

Les vitamines

Exercice 3

Vrai	Faux	
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Il est préférable de cuire de petits morceaux de légumes dans beaucoup d'eau.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il est préférable d'étuver de gros morceaux de légumes dans leur propre jus.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les feuilles de salade doivent être nettoyées entières.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Il faut mettre à tremper la salade coupée.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il faut couvrir les restes et les conserver au réfrigérateur.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il faut faire chauffer brièvement le lait pasteurisé ou UHT, sans le bouillir.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il est recommandé de consommer aussi le liquide de cuisson (p. ex. soupe aux légumes).
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Les plats cuits ne perdent pas de vitamines si on les maintient longtemps au chaud ou qu'on les réchauffe.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il faut éplucher les fruits et légumes avec parcimonie, et seulement si nécessaire.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Il est préférable de conserver les restes à température ambiante.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	La salade de fruits conserve sa teneur en vitamines pendant au moins 24 heures.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Il vaut mieux râper les carottes avant de préparer la sauce.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	On peut aussi conserver les produits laitiers hors du réfrigérateur.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le lait doit être conservé fermé, au frais et à l'abri de la lumière.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'idéal est de couper les fruits et les légumes au dernier moment.