



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



## PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

### **Enquête pour déterminer l'état actuel des connaissances et les termes utilisés dans l'alimentation des populations**

1. Dans la population locale, il est la connaissance de ce que sont les macronutriments (avez-vous déjà entendu parler de protéines, glucides et lipids, ou plus facilement les groupes d'aliments ?.....  
.....  
.....  
.....

2. Doivent avoir connaissance de ces notions, telles que les termes locaux utilisés pour indiquer:

- Les aliments contenant des glucides (fufu, farin manioc et autres tubercules, grains)




---

- Les aliments riches en protéines (viande, comme le poulet, la dinde, porc, poisson, légumineuses comme les haricots, soja)




---

- Les aliments riches en lipids (huile de palme)




---

- Les aliments riches en fibre alimentaire (fruits et legumes)

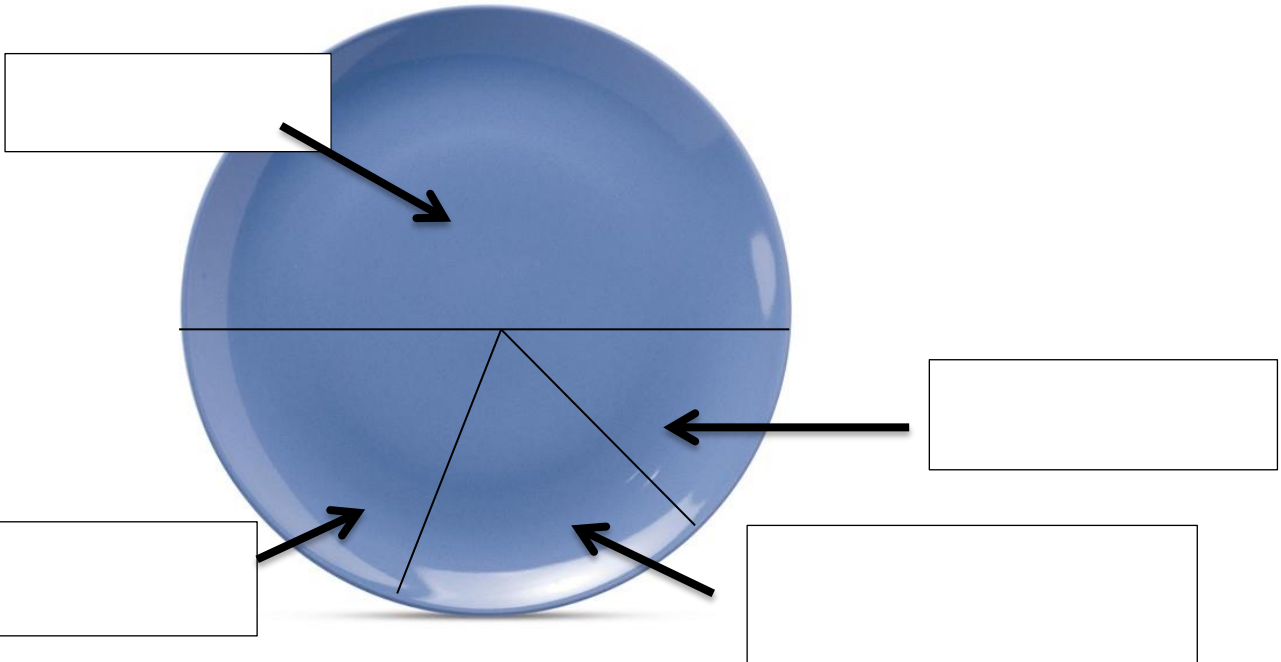



---



# PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

3. Dans le plat idéal, être capable d'avoir de la nourriture, ce est quoi?



4. Pourquoi les macronutriments suivants servent pour le bien-être de notre corps (comme par exemple, des hydrates de carbone sont utilisés pour faire du travail, de l'énergie; protéines pour construire notre corps ... etc)?

- glucides      .....
- protéines    .....
- Lipids        .....
- Fibre         .....

## Réflexions et notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....