



ACTIVITÉS

TROISIÈME CYCLE

THÉMATIQUE DES FRUITS
ET LÉGUMES LOCAUX

ACTIVITÉ 1

**COMPRÉHENSION DE LECTURE
SUR LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX**

Compétences disciplinaires :

- Lire des textes variés ;
- Communiquer oralement.

Compétence transversale :

- Se donner des méthodes efficaces de travail.

Déroulement de l'activité :

- Remettre à chaque élève le texte et le questionnaire sur les vitamines et les minéraux ;
- Corriger en classe le questionnaire (cet exercice aidera les élèves à approfondir les connaissances acquises durant l'activité).

VITAMINES ET MINÉRAUX

LES VITAMINES

Les fruits et les légumes sont des aliments indispensables pour fournir à notre corps toutes les vitamines et tous les minéraux dont il a besoin. De plus, une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.

Les vitamines sont des composés organiques (molécules des organismes vivants). Notre organisme en a besoin en de très petites quantités, c'est-à-dire moins d'un gramme par jour. Cependant, même si nous n'en avons besoin que d'aussi peu, elles sont essentielles à la croissance, au bon maintien et à la reproduction de notre corps. Il existe deux catégories de vitamines: les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles. La première catégorie comprend toutes les vitamines du groupe B et la vitamine C. On les classe ainsi, car elles ont la propriété de se dissoudre dans l'eau. La deuxième catégorie de vitamines comprend les vitamines A, D, E, et K. Elles ont la particularité de se dissoudre dans du gras, elles sont donc liposolubles.

Les fruits et légumes contenant des vitamines hydrosolubles subissent des pertes de nutriments lors de la cuisson dans l'eau. Les meilleures techniques de cuisson sont celles où l'aliment n'entre pas en contact avec l'eau, comme la cuisson à la vapeur, au four ou à la poêle, sauf lors de la réalisation d'une soupe ou d'un potage, où l'eau de cuisson conservera tous les nutriments. Étant donné que les vitamines hydrosolubles voyagent par notre sang, il est plus difficile pour notre corps de se faire une réserve de ces vitamines. Une grande quantité est évacuée de notre organisme par l'urine, c'est pourquoi il est conseillé de consommer des aliments contenant des vitamines hydrosolubles tous les jours. Les vitamines liposolubles s'accumulent plus facilement dans notre corps. Il est donc plus facile de se faire des réserves et il n'est pas essentiel de consommer des aliments contenant des vitamines liposolubles à tous les jours.

LES MINÉRAUX

Les minéraux existaient sur la terre bien avant l'apparition de la vie. Ce ne sont pas des molécules vivantes comme les vitamines. On les appelle donc des molécules inorganiques. Ces molécules sont essentielles à notre corps pour exécuter certaines fonctions comme c'est le cas pour les vitamines. En effet, les minéraux agissent avec d'autres composés pour favoriser une bonne croissance et un bon maintien. Ils servent aussi à la reproduction. Notre organisme les utilise, entre autres, comme élément de structure des os et des dents. Cependant, notre corps en a aussi besoin pour aider à la contraction des muscles et à la transmission des informations jusqu'à notre cerveau.

Il existe 15 minéraux essentiels à l'être humain. Comme les vitamines, ils sont classés en deux catégories, soit les macroéléments et les oligoéléments. Les macroéléments regroupent les minéraux dont nous avons besoin en quantité équivalente ou égale à 0,005 % de notre poids corporel. Cela comprend le calcium (Ca), le chlore (Cl), le magnésium (Mg), le phosphore (P), le potassium (K) et le sodium (Na). Les oligoéléments constituent, quant à eux, des minéraux dont la quantité dont on a besoin est inférieure à 0,005 % de notre poids corporel. Cette catégorie inclut les minéraux comme le chrome (Cr), le cuivre (Cu), le fer (Fe), le fluor (F), l'iode (I), le manganèse (Mn), le molybdène (Mo), le sélénium (Se) et le zinc (Zn).

EXERCICE DE COMPRÉHENSION DE LECTURE
PAGE SUIVANTE

EXERCICE DE COMPRÉHENSION DE LECTURE

QUESTIONNAIRE

1. Pourquoi doit-on avoir une alimentation saine et variée en fruits et légumes?

2. Que sont les vitamines?

3. Quelle est la quantité de vitamines dont notre corps a besoin?

4. À quoi servent les vitamines?

5. Nommez et décrivez les catégories de vitamines?

6. La vitamine C est classée dans quelle catégorie de vitamines?

7. Qu'arrive-t-il lorsque l'on fait cuire un fruit ou un légume dans l'eau?

8. Quelles sont les meilleures techniques de cuisson?

9. Vrai ou faux? Il n'est pas nécessaire de consommer des aliments contenant de la vitamine B tous les jours.
Pourquoi?

10. Notre corps peut-il se faire des réserves en vitamine A? Pourquoi?

11. Vrai ou faux? Les minéraux sont des molécules organiques.

12. Vrai ou faux? Il existe des minéraux qui aident à la formation des os et des dents.

13. Combien de minéraux sont essentiels à notre corps?

14. Quelles sont les catégories de minéraux?

15. Pourquoi classe-t-on les minéraux dans ces catégories?



EXERCICE DE COMPRÉHENSION DE LECTURE

RÉPONSES**1. Pourquoi doit-on avoir une alimentation saine et variée en fruits et légumes?**

Parce qu'une alimentation variée en fruits et légumes peut aider à réduire certains types de cancers, tout en procurant à notre organisme une multitude de vitamines et minéraux différents dont notre corps a besoin.

2. Que sont les vitamines?

Les vitamines sont des composés organiques. Ce sont donc des molécules vivantes essentielles pour l'organisme.

3. Quelle est la quantité de vitamines dont notre corps a besoin?

Notre corps a besoin d'une très faible quantité de vitamines, soit moins d'un gramme par jour.

4. À quoi servent les vitamines?

Les vitamines aident notre corps à être en santé en favorisant une bonne croissance. Elles sont aussi utiles à la reproduction et au bon maintien de la santé de notre organisme.

5. Nommez et décrivez les catégories de vitamines.

Il existe deux types de catégories de vitamines. La première est constituée des vitamines hydrosolubles, que sont les vitamines du groupe B et C. Elles ont la particularité de se dissoudre dans l'eau. La deuxième catégorie est constituée des vitamines liposolubles, que sont les vitamines du groupe A, D, E et K. Ces dernières sont classées dans cette catégorie parce qu'elles ont la propriété de se dissoudre dans le gras.

6. La vitamine C est classée dans quelle catégorie de vitamines?

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble.

7. Qu'arrive-t-il lorsque l'on fait cuire un fruit ou un légume dans l'eau?

Lorsque l'on fait cuire un fruit ou un légume dans de l'eau, il y a perte des vitamines hydrosolubles. En effet, ces vitamines sortent du fruit ou du légume et elles se retrouvent ainsi dans l'eau de cuisson.

8. Quelles sont les meilleures techniques de cuisson?

Les meilleures techniques de cuisson des fruits ou des légumes sont celles où on utilise peu ou pas d'eau, comme la cuisson à la vapeur, au four ou à la poêle. Cependant, si ces végétaux sont utilisés pour faire une soupe ou un potage, il n'y aura pas de perte de ces nutriments, étant donné que l'eau de cuisson sera réutilisée pour la fabrication du mets.

9. Vrai ou faux? Il n'est pas nécessaire de consommer des aliments contenant de la vitamine B tous les jours. Pourquoi?

Faux. Les vitamines du groupe B sont classées dans la catégorie des vitamines hydrosolubles, elles ont donc la propriété de se dissoudre facilement dans l'eau.

Notre organisme n'est donc pas en mesure de se faire des réserves, comme il peut le faire avec les vitamines liposolubles.

10. Notre corps peut-il se faire des réserves en vitamine A? Pourquoi?

Oui. Notre corps peut facilement se faire des réserves en vitamine A, puisque cette vitamine fait partie de la catégorie des vitamines liposolubles.

11. Vrai ou faux? Les minéraux sont des molécules organiques.

Faux. Les minéraux, contrairement aux vitamines, sont des molécules inorganiques, c'est-à-dire non vivantes.

12. Vrai ou faux? Il existe des minéraux qui aident à la formation des os et des dents.

Vrai. Les minéraux aident en effet à la formation d'os forts et de dents saines.

13. Combien de minéraux sont essentiels à notre corps?

Il existe 15 minéraux essentiels au bon développement et au maintien de la santé de l'organisme.

14. Quelles sont les catégories de minéraux?

Il existe deux catégories de minéraux : les macroéléments et les oligoéléments.

15. Pourquoi classe-t-on les minéraux dans ces catégories?

Le classement dépend de la quantité dont notre corps a besoin. En effet, les macroéléments contiennent les minéraux dont les quantités à consommer quotidiennement sont supérieures ou égales à 0,005 % du poids corporel de chaque individu. Les oligoéléments comprennent les minéraux dont les quantités à consommer chaque jour sont inférieures ou égales à 0,005 % du poids corporel de chacun.

ACTIVITÉ 2

ACTIVITÉ DES CINQ SENS

Compétences transversales :

- Exercer son jugement critique ;
- Communiquer de façon appropriée.

Compétence disciplinaire :

- Communiquer oralement avec efficacité.

Les aliments que nous consommons stimulent en nous les cinq sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Afin de mieux apprécier la nourriture, il est important d'éveiller ces sens. En effet, ceux-ci aident à stimuler l'appétit et nous font apprécier encore plus les aliments, dont les fruits et les légumes. Personne n'est insensible à l'odeur douce et sucrée d'une bonne croustade aux pommes qui cuit dans le four. De plus, qui ne peut résister à un plat rempli de fruits colorés et bien juteux! Nos cinq sens nous font apprécier davantage les aliments que nous consommons. L'activité qui suit aide à prendre conscience de ces sens, tout en les stimulant.

Documents et matériel nécessaire :

- Fruits et légumes locaux originaux parés à l'avance pour les élèves (haricots mauves, chou-fleur jaune, tomates vertes, etc.) www.saveursdelaval.com/repertoire.jsp ;
- Contenants hermétiques et blocs réfrigérants (ice pack), afin de conserver les produits au frais, jusqu'au moment de la dégustation ;
- Fiches techniques des produits ;
- Cahier du goûteur pour chaque élève ;
- Prévoir des ustensiles si nécessaire.

Déroulement de l'activités :

- Parler des cinq sens aux élèves et de l'impact que les aliments ont sur eux (voir texte plus haut et *Fiches techniques*) ;
- Distribuer les produits aux enfants et leur demander de décrire ce qu'ils voient, ce qu'ils goûtent, ce qu'ils sentent, la sensation qu'ils perçoivent au toucher et le bruit lorsqu'ils croquent l'aliment ;
- Après avoir goûté l'aliment, l'élève remplit le *Cahier du goûteur*. Il suffit d'entourer le dessin 'content' s'il aime l'aliment, et d'entourer le dessin 'triste' s'il n'aime pas l'aliment.

*Vous trouverez facilement les produits chez vos producteurs locaux situés près de chez vous. Pour ce faire, il est possible de consulter le répertoire agroalimentaire sur le site : www.saveursdelaval.com

LE CAHIER DU GOÛTEUR SE RETROUVE À LA PAGE FINALE

ACTIVITÉ 3

QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE FRUITS ET LÉGUMES?

Compétences disciplinaires :

- Relation entre les unités de mesure ;
- Calculer de l'information chiffrée.

Déroulement de l'activité :

- Préparer d'avance, à l'aide du tableau de portions de certains fruits et légumes, des produits afin de les présenter aux élèves.

Déroulement de l'activité :

- Leur montrer à quoi correspond une portion de tel fruit ou tel légume (ex : une portion de pomme équivaut à une pomme, une portion de framboises équivaut à 34 framboises, etc.) ;
- Le but est de leur donner un support visuel afin qu'ils comprennent bien ce que représente réellement une portion de fruits et légumes.

TABLEAU DES PORTIONS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

FRUIT LÉGUME	PORTION RECOMMANDÉE PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN		
	UNITÉ	SYSTÈME IMPÉRIAL	SYSTÈME INTERNATIONAL D'UNITÉS
Brocoli	Ne s'applique pas	½ tasse	125 ml (environ 50 g)
Carotte	1 grosse (18 à 22 cm)	½ tasse	125 ml (environ 70 g)
Chou vert cru	Ne s'applique pas	1 tasse	250 ml (environ 70 g)
Choux de Bruxelles	4 unités	½ tasse	125 ml (environ 75 g)
Citrouille	Ne s'applique pas	½ tasse	125 ml (environ 75 g)
Courgette (zucchini)	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 60 g)
Courge spaghetti	1/4 unité	½ tasse	125 ml (environ 55 g)
Épinard cru	Ne s'applique pas	1 tasse	250 ml (environ 120 g)
Oignon	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 85 g)
Feuille de pissenlit crue	Ne s'applique pas	1 tasse	250 ml (environ 60 g)
Haricot	Une vingtaine de haricots	½ tasse	125 ml (environ 60 g)
Poireau	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 45 g)
Poivron	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 60 g)
Épi de maïs	1 moyen (17 à 19 cm)	½ tasse	125 ml (environ 90 g)
Orange	1 unité	½ tasse	125 ml (environ 160 g)
Pamplemousse	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 120 g)
Pomme	1 moyenne (7 cm)	½ tasse	125 ml (environ 140 g)
Tomate	1 moyenne (environ 7 cm)	½ tasse	125 ml (environ 180 g)
Framboise	34 unités	½ tasse	125 ml (environ 65 g)
Fraise	7 fraises moyennes (3 cm de diamètre)	½ tasse	125 ml (environ 90 g)
Bleuet	Environ 56 unités	½ tasse	125 ml (environ 75 g)

ACTIVITÉ 4

MOT ENTRECROISÉ

Compétence transversale :

- Exercer son jugement critique.

Compétence disciplinaire :

- Communiquer oralement.

Documents et matériel nécessaire :

- Feuille du mot entrecroisé imprimée pour chaque élève.
- Feuille du solutionnaire du mot entrecroisé .

Déroulement de l'activité :

- Distribuer aux élèves la feuille du mot entrecroisé pour qu'ils puissent la remplir.
- Corriger en classe le mot entrecroisé.

MOT ENTRECROISÉ



10. 4. 9.

1. 2. 5.

6. 3.

8. 7.

A crossword puzzle grid with 10 numbered clues. The grid consists of white squares for letters and empty spaces. The clues are:

- 1. Horizontal, 15 squares, starting at row 4, column 1.
- 2. Vertical, 4 squares, starting at row 3, column 11.
- 3. Horizontal, 14 squares, starting at row 5, column 2.
- 4. Vertical, 5 squares, starting at row 2, column 3.
- 5. Vertical, 5 squares, starting at row 3, column 16.
- 6. Horizontal, 14 squares, starting at row 5, column 2.
- 7. Horizontal, 6 squares, starting at row 6, column 1.
- 8. Horizontal, 12 squares, starting at row 6, column 2.
- 9. Vertical, 5 squares, starting at row 2, column 5.
- 10. Horizontal, 4 squares, starting at row 2, column 1.

1. Je suis l'outil qui permet de faire de bons choix d'aliments.
2. Combien de groupes y a-t-il dans le Guide alimentaire canadien?
3. Je suis le groupe où on retrouve des grains entiers.
4. On devient fort comme Popeye le marin lorsque l'on me mange.
5. Qui suis-je? Je fais pleurer les personnes qui me coupent, car je dégage une odeur très forte.
6. Je suis un légume qu'on retrouve soit vert, orange, jaune, rouge ou même mauve.
7. Je pousse sous terre.
8. Les légumineuses font partie de quel groupe?
9. Je joue un rôle dans le développement et la santé de vos os.
10. Combien de fraises équivalent à une portion?

ACTIVITÉ 5

MOT MYSTÈRE

Compétence transversale :

- S'ouvrir à la diversité du territoire.

Documents et matériel nécessaire :

- Feuille du mot mystère imprimée pour chaque élève.
- Feuille du solutionnaire du mot mystère.

Documents et matériel nécessaire :

- Distribuer les feuilles aux élèves afin qu'ils réalisent l'activité.

MOT MYSTÈRE

Amuse-toi à faire ce mot mystère sur les fruits et légumes pour découvrir la phrase cachée.

C	C	O	N	C	O	M	B	R	E	C	U	M	E
R	A	D	I	S	H	S	P	R	B	A	O	E	A
H	F	R	A	M	B	O	I	S	E	N	D	L	S
U	H	B	R	I	U	I	U	R	T	T	T	O	P
B	A	R	T	L	L	S	I	S	T	A	E	N	E
A	R	O	I	A	P	O	M	M	E	L	L	D	R
R	I	C	C	I	P	Z	P	O	R	O	L	E	G
B	C	O	H	T	M	U	O	N	A	U	I	A	E
E	O	L	A	U	A	C	I	F	V	P	U	U	T
T	T	I	U	E	I	C	V	R	E	T	O	C	O
U	L	T	T	I	S	H	R	A	P	E	R	V	M
O	I	G	N	O	N	I	O	I	O	V	T	E	A
B	L	E	U	E	T	N	N	S	I	A	I	S	T
A	U	B	E	R	G	I	N	E	S	N	C	A	E
C	H	O	U	F	L	E	U	R	L	A	V	A	L

Phrase mystère : _____

A
Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine

F
Fraise
Framboise

M
Maïs
Melon d'eau

P
Poireau
Pois
Poivron
Pomme

Z
Zucchini

B
Betterave
Bleuet
Brocoli

H
Haricot

N
Navet

R
Radis
Rhubarbe

C
Cantaloup
Chou
Chou-fleur
Citrouille
Concombre

L
Laitue

O
Oignon

T
Tomate



MOT MYSTÈRE

Amuse-toi à faire ce mot mystère sur les fruits et légumes pour découvrir la phrase cachée.

C	C	O	N	C	O	M	B	R	E	C	U	M	E
R	A	D	I	S	H	S	P	R	B	A	O	E	A
H	F	R	A	M	B	O	I	S	E	N	D	L	S
U	H	B	R	I	U	I	U	R	T	T	T	O	P
B	A	R	T	L	L	S	I	S	T	A	E	N	E
A	R	O	I	A	P	O	M	M	E	L	L	D	R
R	I	C	C	I	P	Z	P	O	R	O	L	E	G
B	C	O	H	T	M	U	O	N	A	U	I	A	E
E	O	L	A	U	A	C	I	F	V	P	U	U	T
T	T	I	U	E	I	C	V	R	E	T	O	C	O
U	L	T	T	I	S	H	R	A	P	E	R	V	M
O	I	G	N	O	N	I	O	I	O	V	T	E	A
B	L	E	U	E	T	N	N	S	I	A	I	S	T
A	U	B	E	R	G	I	N	E	S	N	C	A	E
C	H	O	U	F	L	E	U	R	L	A	V	A	L

Phrase mystère : Ces produits sont cultivés à Laval

A

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine

F

Fraise
Framboise

M

Maïs
Melon d'eau

P

Poireau
Pois
Poivron
Pomme

Z

Zucchini

B

Betterave
Bleuet
Brocoli

H

Haricot

N

Navet

R

Radis
Rhubarbe

C

Cantaloup
Chou
Chou-fleur
Citrouille
Concombre

L

Laitue

O

Oignon

T

Tomate

ACTIVITÉ 6

**PRÉSENTATION ORALE D'UN
FRUIT OU D'UN LÉGUME CULTIVÉ À LAVAL**

Compétence transversale :

- Communiquer de façon appropriée.

Compétences disciplinaires :

- Communiquer oralement ;
- S'ouvrir à la diversité de la société de Laval et de son territoire ;
- Développer sa communication orale et écrite.

Document et matériel nécessaire :

- Feuille de présentation orale d'un fruit ou d'un légume cultivé à Laval imprimée pour chaque élève.

Déroulement de l'activité :

- Donner la feuille de présentation orale à chacun des élèves ;
- Les élèves devront parler des points inscrits sur la feuille (cette feuille n'est là que pour les guider, ils peuvent ajouter des points supplémentaires s'ils ont d'autres idées) ;
- Laisser du temps aux élèves pour leur présentation (ils peuvent s'aider d'internet, des activités vues en classe, etc.) ;
- Après avoir préparé leur travail, ils devront en faire une présentation orale (ils peuvent se servir d'un support visuel, d'une dégustation, etc.) ;
- Le tableau des vitamines et minéraux et leurs rôles est un outil qui peut leur être utile pour la préparation de leur présentation orale). * Il est situé après la feuille de présentation orale à remettre à chacun des élèves.*

PRÉSENTATION ORALE

Présentation orale d'un fruit ou d'un légume cultivé à Laval (2 à 3 minutes par personne)

Nom du fruit ou du légume choisi :

Raisons du choix (nommer un minimum de 2 raisons) :

À quelle période de l'année retrouve-t-on ce produit à Laval?
(ex: il y a des pommes toute l'année à Laval)

Quelles vitamines et quels minéraux retrouve-t-on dans ce fruit ou ce légume?
En quoi sont-ils bons pour le corps humain?

Que représente une portion de ce fruit ou de ce légume en unité et en millilitre? (ex: une portion de pomme est 1 pomme entière, équivalant à environ 125 ml).

Comment peut-on consommer ce fruit ou ce légume? (ex: la pomme se consomme crue, cuite, en jus, dans des recettes comme les croustades ou les tartes, etc.)

TABLEAU DES VITAMINES ET LEURS RÔLES

VITAMINE	RÔLES	APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ (% VALEUR QUOTIDIENNE)	SOURCES ALIMENTAIRES	UNE PORTION ÉQUIVAUT À :	QUANTITÉ DANS L'ALIMENT PAR PORTION	% APPORT QUOTIDIEN DANS UNE PORTION DE CET ALIMENT	CLASSIFICATION SELON LEUR TENEUR EN VITAMINE
Vitamine A	<ul style="list-style-type: none"> Contribue au développement normal des os et des dents Favorise le maintien de la peau et des muqueuses en bon état Facilite la vue dans l'obscurité 	1000 ER (équivalent rétinol)	Carotte Épinard crus Poivron rouge	1 grosse (125 ml ou 70 g) 250 ml (environ 30 g) 125 ml (80 g)	862 ER 297 ER 214.3 ER	86 % 30 % 21 %	Excellente source Excellente source Bonne source
Vitamine B6	<ul style="list-style-type: none"> Joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie et la formation des tissus 	1.8 mg	Chou de Bruxelles Avocat Carotte	4 unités (environ 75 g) 125 ml (un demi ou environ 100 g) 1 grosse (125 ml ou 70 g)	0.2 mg 0.3 mg 0.1 mg	12 % 17 % 5 %	Source Bonne source Source
Vitamine B9 (folate, folacine, acide folique)	<ul style="list-style-type: none"> Contribue à la formation des globules rouges du sang Contribue à la croissance et au développement normal du fœtus 	220 ug	Haricots jaunes Haricots verts Brocoli cru Épinards crus Maïs sucré	125 ml (environ 100 g) 125 ml (environ 100 g) 125 ml (environ 45 g) 250 ml (environ 35 g) 1épi moyen (17 cm à 19 cm ou 90 g)	403 ug 388 ug 29 ug 61 ug 41 ug	plus de 100 % plus de 100 % 13 % 28 % 19 %	Excellente source Excellente source Source Excellente source Bonne source
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> Joue un rôle dans le développement et la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives 	60 mg	Orange Chou de Bruxelles Poivron vert	1 unité (environ 160 g) 4 unités (environ 75 g) 125 ml (environ 80 g)	112.9 mg 64.6 mg 63.3 mg	plus de 100 % plus de 100 % plus de 100 %	Excellente source Excellente source Excellente source
Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> Joue un rôle dans la formation et le maintien de bon os et de dents saines Améliore l'utilisation et l'assimilation du calcium et du phosphore 	80u g	Lait (écrémé, 1% m.g., 2% m.g., lait entier)	250 ml (1 tasse)	environ 3 ug	60 %	Excellente source
Vitamine K	<ul style="list-style-type: none"> Essentielle à la coagulation du sang (propriété antihémorragique) Intervient dans le processus métabolique du tissu osseux 	80ug	Épinards crus Bette à cardé Chou de Bruxelles	250 ml (environ 35 g) 250 ml (environ 40 g) 4 unités (environ 75 g)	153 ug 352 ug 135 ug	plus de 100 % plus de 100 % plus de 100 %	Excellente source Excellente source Excellente source

TABLEAU DES MINÉRAUX ET LEURS RÔLES

MINÉRAUX	RÔLES	APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ (% VALEUR QUOTIDIENNE)	SOURCES ALIMENTAIRES	UNE PORTION ÉQUIVAUT À :	QUANTITÉ DANS L'ALIMENT PAR PORTION	% APPORT QUOTIDIEN DANS UNE PORTION DE CET ALIMENT	CLASSIFICATION SELON LEUR TENEUR EN VITAMINE
Calcium	Favorise la formation et le maintien de bon os et de dents saines	1100 mg	Lait (écrémé, 1% m.g., 2% m.g., lait entier)	250 ml (1 tasse)	300 mg à 325 mg	27 % à 30 %	Excellente source
			Épinards crus	250 ml (environ 30 g)	25 mg	10 %	Source
Magnésium	Joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie	250 mg	Pomme de terre avec pelure cuite au four	1 moyenne (environ 175 g)	48 mg	19 %	Source
			Pomme de terre avec pelure cuite au four	1 moyenne (environ 175 g)	926 mg	26 %	Excellente source
Potassium	Contribue au maintien de l'équilibre acido-basique dans l'organisme	3500 mg (apport de référence)	Feuilles de betteraves	250 ml (environ 50 g)	306 mg	9 %	Source
			Épinards crus	250 ml (environ 30 g)	177 mg	5 %	Source
			Banane	1 moyenne (environ 20 cm, ou 120 g)	422 mg	12 %	Source
Vitamine K	Joue un rôle dans la formation des globules rouges du sang	14 mg	Épinards crus	250 ml (environ 30 g)	1 mg	7 %	Source
			Tofu	175 ml (150 g)	1.8 mg	13 %	Source
	Aide à libérer l'énergie contenue dans les glucides, lipides et protéines						