



Traces écrites (1)

I) D'où viennent les aliments que nous mangeons ?

L'homme est omnivore, les aliments que nous mangeons viennent soit :

- **de végétaux** : les fruits, les légumes et les céréales comme le blé.
- **d'animaux** : la viande, le poisson, les crustacés (crevettes, crabes), les œufs et le lait.

De nombreux aliments **sont transformés** par l'homme, il y ajoute des **produits chimiques** pour leur donner un plus bel aspect et pour les conserver plus longtemps. Ces produits chimiques ne sont pas toujours bons pour la santé.

II) Les familles d'aliments

Les aliments sont répartis en 6 familles. Chaque famille d'aliments a un rôle différent pour l'organisme.

Groupe 1 : viande, œufs, poissons

Groupe 2 : produits laitiers

Groupe 3 : beurre, huile et aliments sucrés

Groupe 4 : pâtes, riz, céréales

Groupe 5 : fruits et légumes

Groupe 6 : l'eau

La fleur des familles d'aliments sera mise en annexe.

III) Pourquoi se nourrit-on ?

Voir leçon dactylo.

IV) Une alimentation équilibrée

Notre corps a besoin en permanence de sucres, de graisses, de protéines, d'eau ... mais pas en n'importe quelle quantité.

Si l'on consomme trop de graisses, de sucres et de sel, cela perturbe le fonctionnement des organes et peut provoquer des maladies graves.

Pour qu'une alimentation soit bonne pour notre corps, il faut qu'elle soit **variée et équilibrée**. Cela veut dire qu'il faut manger des aliments de chaque groupe en quantité raisonnable.

Les besoins varient aussi selon **l'âge et l'activité physique** que l'on a.

Je retiens

Boire et manger : une nécessité

Chaque jour, notre corps nous signale son besoin de s'alimenter par la **sensation de faim ou de soif**.

L'eau, présente dans les aliments et les boissons, **est indispensable à la vie**.

Les aliments nous apportent **les éléments nutritifs** dont notre corps a besoin pour grandir, courir, réfléchir ...

Le savais-tu ?

Un homme peut survivre sans manger pendant 20 jours à 40 jours, mais sans eau, il meurt en 4 à 7 jours.



Un être humain est constitué de 65 % d'eau !

Je retiens

Boire et manger : une nécessité

Chaque jour, notre corps nous signale son besoin de s'alimenter par la **sensation de faim ou de soif**.

L'eau, présente dans les aliments et les boissons, **est indispensable à la vie**.

Les aliments nous apportent **les éléments nutritifs** dont notre corps a besoin pour grandir, courir, réfléchir ...

Le savais-tu ?

Un homme peut survivre sans manger pendant 20 jours à 40 jours, mais sans eau, il meurt en 4 à 7 jours.



Un être humain est constitué de 65 % d'eau !