



## L'alimentation

### 1- Comment peut-on classer les différents aliments ?

Les aliments que nous mangeons sont d'origine **animale**, **végétale** ou **minérale**. Ils peuvent avoir subi diverses **transformations** (le beurre et le fromage proviennent du lait, la confiture de fruits...). Les diététiciens classent les aliments en **7 familles**.



Fiche n°1 : Les 7 familles d'aliments

### 2- Qu'est-ce que manger équilibré ? :

Pour rester en bonne santé, il faut respecter un équilibre alimentaire. Pour avoir une **alimentation équilibrée**, les repas d'une journée doivent obligatoirement **fournir au moins un aliment de chacun des groupes**. Un repas peut parfois contenir deux éléments de la même famille.

Pour manger équilibré, il faut éviter les aliments trop gras, trop sucrés et trop salés.

Exemple d'un repas équilibré :

**Entrée** : radis (famille 5)

**Plat principal** : poulet (famille 1), pâtes au beurre (familles 4 et 3)

**Fromage** : camembert (famille 2)

**Dessert** : pomme (famille 5)

**Boisson** : eau (famille 7)

Fiche n°2 : Manger équilibré

### 3- Que nous apportent les aliments que nous mangeons ?

Nous avons besoin de manger pour grandir, pour bouger.

Il y a **3 catégories d'aliments** :

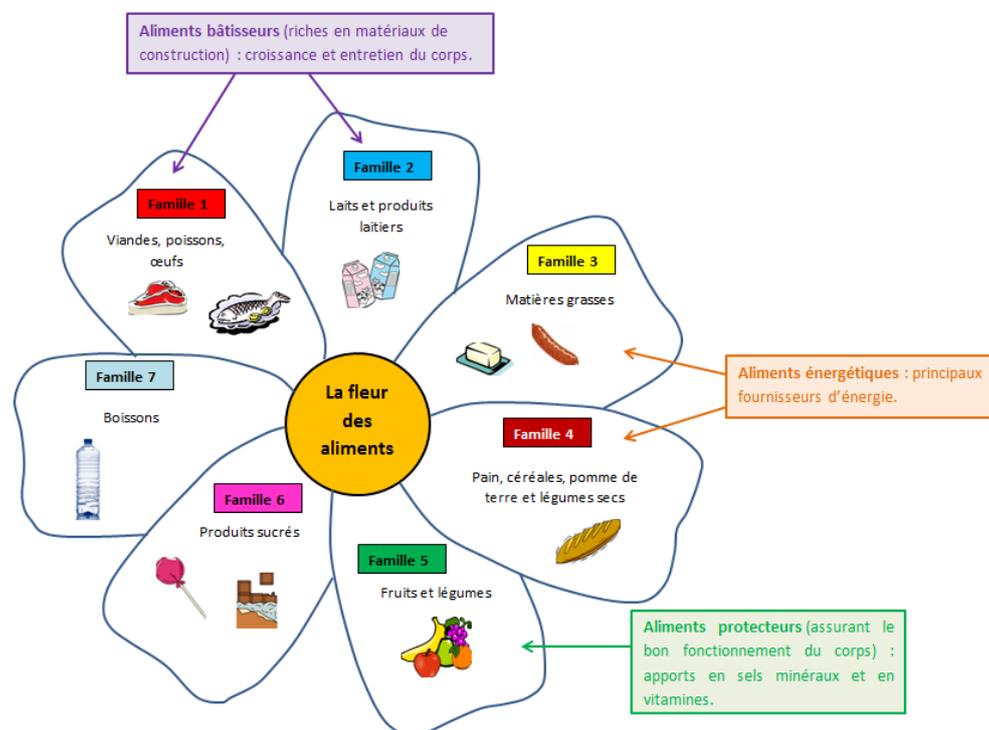
- **Les aliments bâtisseurs** : ce sont les aliments qui vont donner au corps des protéines, du calcium... pour nous aider à grandir, à nous développer.

- **Les aliments énergétiques** : ce sont les aliments qui apportent au corps des graisses et des sucres. Cette énergie sert à faire fonctionner nos muscles, à maintenir la température de notre corps.
- **Les aliments protecteurs** : ce sont les aliments riches en vitamines. Grâce à ces aliments, notre corps peut résister aux microbes, aux infections...

Les aliments fournissent à notre corps l'énergie et les substances nécessaires à son fonctionnement. On distingue 7 catégories d'aliments :

- les aliments riches en **fibres** pour favoriser la digestion et en **vitamines** pour rester en forme : **les légumes et les fruits** ;
- les aliments riches en **protéines** pour assurer le renouvellement des cellules : **les viandes, les poissons et les œufs** ;
- les aliments riches en **calcium** pour grandir : **le lait et les produits laitiers** ;
- les aliments riches en **sucres lents** pour fournir au corps de l'énergie : **les féculents**.
- les aliments riches en **graisses** pour fournir de l'énergie et des **vitamines** : **les matières grasses** ;
- **les produits sucrés**, à éviter ;
- **l'eau**, indispensable à la vie.

### Fiche n°3 : Les apports des différents aliments



### 4- Bien manger, qu'est-ce que c'est ?

Il faut manger en quantité suffisante pour couvrir les dépenses énergétiques et un apport minimum en protéides est nécessaire (un enfant de 10 ans a besoin de 2 400 calories par jour et de 70 g de protéides).

Les besoins alimentaires varient selon l'âge et le sexe (c'est à l'adolescence que l'on a le plus besoin de manger ; les hommes ont plus de besoin que les femmes).

La consommation varie selon l'activité physique.

### Fiche n°4 : Bien manger, qu'est-ce que c'est ?