



DOC 2. Le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme

LES ALIMENTS	CE QU'ILS NOUS APPORTENT	
<p>La viande, le poisson et les œufs</p> <p>Le lait et les produits laitiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> - des protéines utiles à la croissance et aux muscles - du fer - du calcium et des vitamines, surtout de la vitamine D, pour les os et les dents - des protéines pour la croissance 	<p>Bâtisseurs pour assurer la croissance</p>
<p>Les céréales et les féculents</p> <p>Les sucres et les aliments sucrés</p> <p>Les matières grasses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - des sucres lents (glucides « complexes ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise petit à petit - des sucres rapides (les glucides « simples ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise tout de suite - des graisses qui apportent de l'énergie que le corps peut garder en réserve - des vitamines et des acides gras essentiels importants pour le bon fonctionnement du cœur 	
<p>Les légumes et les fruits</p> <p>L'eau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - des fibres qui aident au bon fonctionnement de notre système digestif - des vitamines et des minéraux qui participent à la protection de notre corps contre certaines maladies - sert à renouveler l'eau de notre corps (pertes liées à la respiration, à la transpiration et aux urines) - apporte des minéraux indispensables 	<p>Protecteurs pour maintenir le corps en bonne santé en le protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps</p>

➔ **Exercice :** Cherche la fonction principale de ces aliments (Attention ! Un aliment peut avoir plusieurs fonctions mais on ne retient que la principale).

	Assurer la croissance	Apporter de l'énergie	Maintenir le corps en bonne santé
Beurre			
Poulet			
Orange			
Riz			
Camembert			
Saucisson			
Pain			
Haricots verts			
Œuf			
Yaourt			
Cabillaud			
Huile			