

POMME

chocolat

pain

poulet

POMME de terre

lait

oeuf

huile de tournesol

orange

bonbon

eau

beurre

RIZ

tomate

camembert

steak haché

salade

thon

yaourt

POMME

chocolat

pain

poulet

POMME de terre

lait

oeuf

huile de tournesol

orange

bonbon

eau

beurre

RIZ

tomate

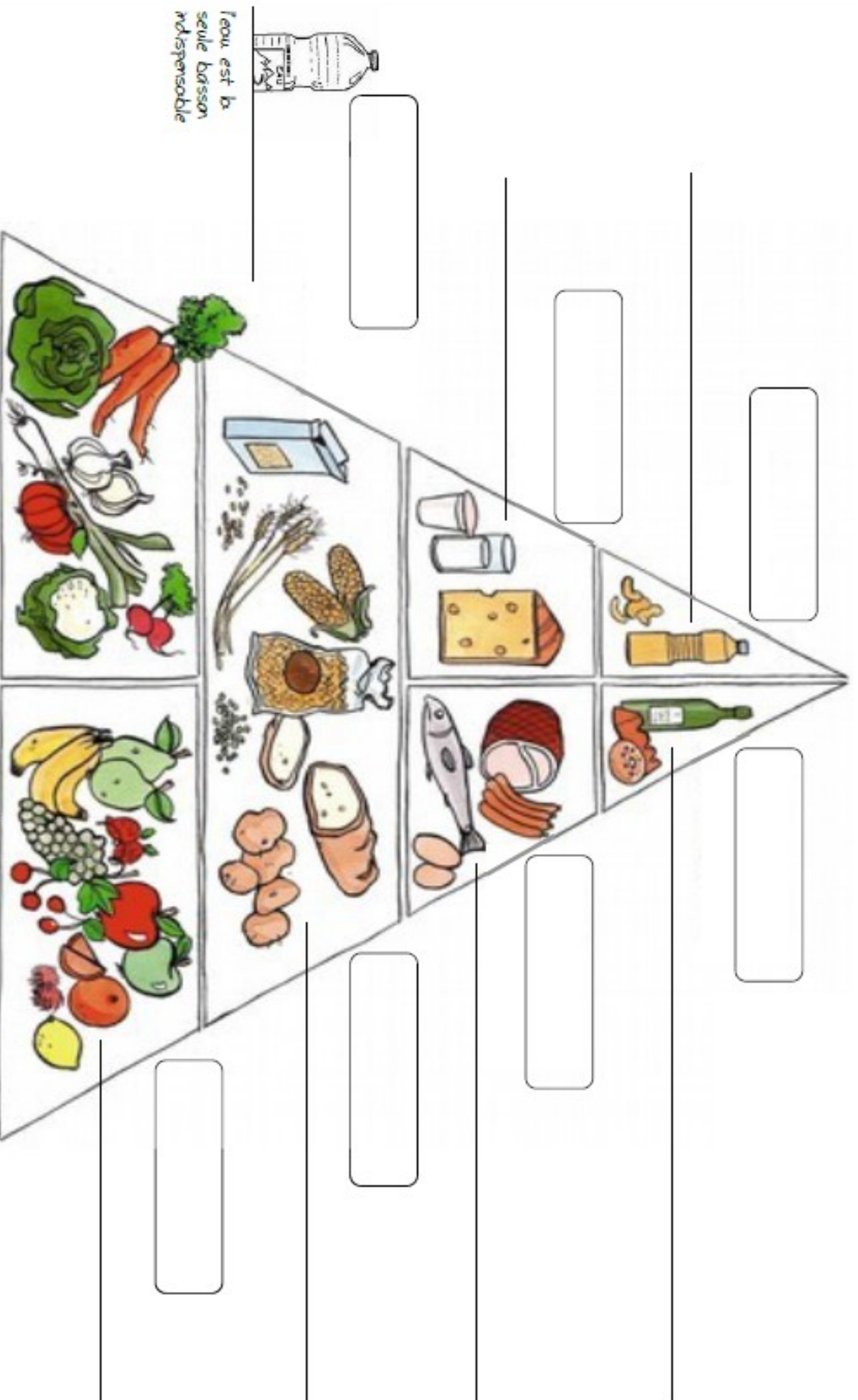
camembert

steak haché

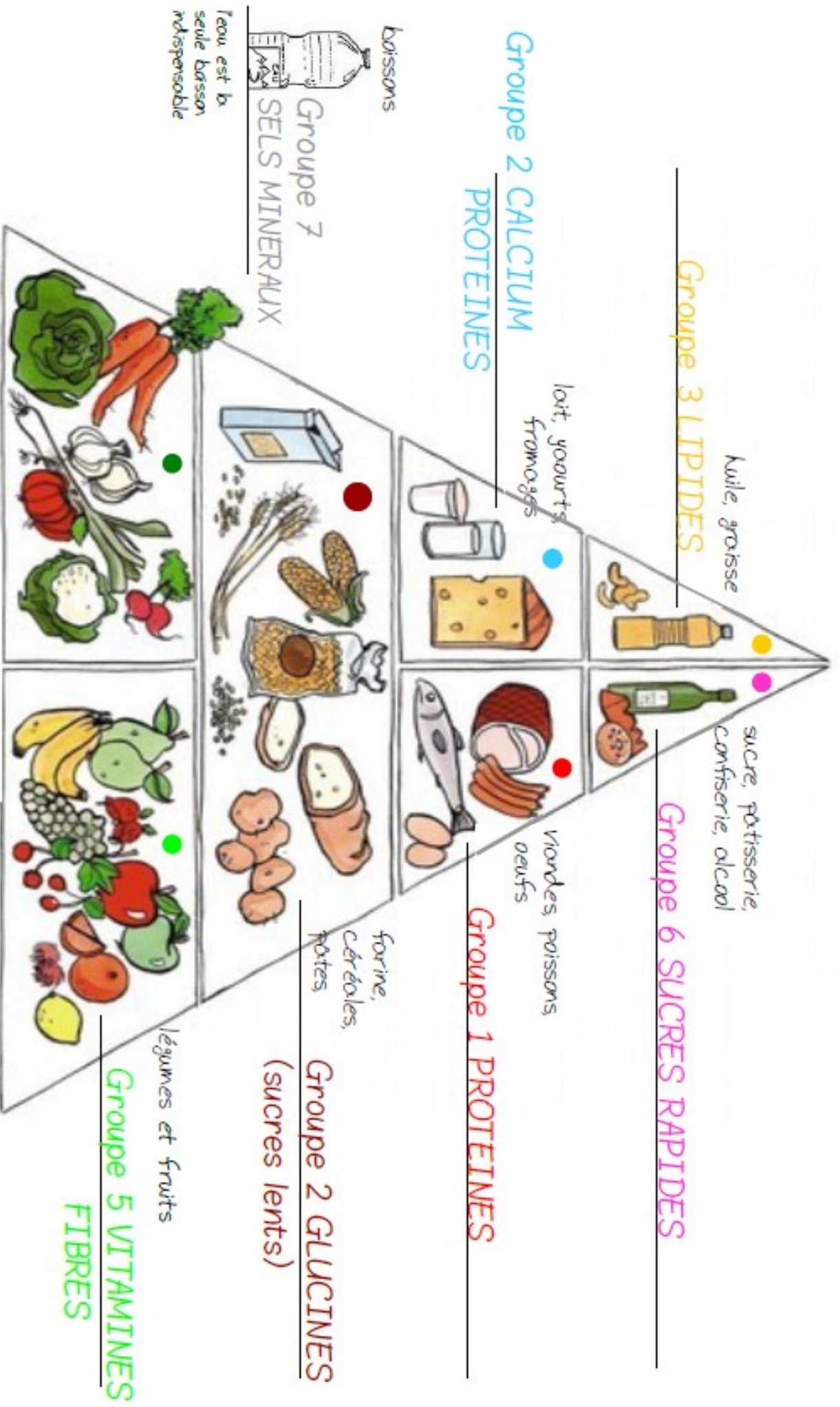
salade

thon

yaourt





Les professionnels de la santé ont classé les aliments selon leur rôle dans le bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes nutriments. Manger équilibré, c'est manger sans excès au moins un aliment de chaque groupe par jour.



Exercice 2: Rechercher

Les apports de chaque famille d'aliments

Les familles d'aliments	Leur rôle	Ce qu'elles apportent
Pain, céréales, légumes secs, pommes de terre 	Énergétique : Apporte de l'énergie pour une longue durée, pour bouger, réfléchir...	des glucides* complexes (sucres lents)
Fruits et légumes 	Protecteur : Protège des maladies. Facilite la digestion.	des vitamines et des fibres
Lait et produits laitiers 	Bâtisseur : Solidifie et construit les os, les dents. Aide à grandir.	des protides*
Viande, produits de la pêche, œufs 	Bâtisseur : Apporte de l'énergie. Aide à construire les muscles et à transporter l'oxygène dans le corps.	des protides
Matières grasses 	Énergétique : Apporte de l'énergie et parfois des vitamines indispensables à la croissance.	des lipides*
Produits sucrés 	Énergétique : Apporte de l'énergie qui sera rapidement consommée si on bouge ou qui fera grossir si l'on ne bouge pas.	des glucides simples (sucres rapides)
Eau 	Fonctionnel et transporteur (Transporte les éléments nutritifs jusqu'aux organes et les déchets rejetés par les organes).	de l'hydratation

Réponds aux questions sur ton cahier (en faisant des phrases et en passant des lignes entre chaque question pour la correction)

- 1) Qu'apportent les aliments bâtisseurs?
- 2) Qu'apportent les aliments protecteurs?
- 3) Quelles familles d'aliments apportent de l'énergie?
- 4) Quelle famille d'aliments peut-on consommer pour éviter d'attraper des maladies?
- 5) Pourquoi les enfants doivent-ils consommer beaucoup de produits laitiers?
- 6) Existe-t-il une famille d'aliments qui, à elle seule, apporte tout ce dont le corps a besoin? Qu'est-il donc nécessaire de faire?

2) Que nous apportent les aliments?

Les aliments sont regroupés en __ familles / groupes.

Pour assurer correctement les besoins de l'organisme, il faut quotidiennement trouver dans son alimentation _____

_____ et si possible pour chaque repas de la journée.

Nos besoins en aliments varient selon _____, _____, _____.

Les aliments que nous mangeons servent à nous faire grandir (**aliments _____ qui servent à fabriquer notre corps**) : _____

Les aliments servent également à nous faire bouger (**aliments _____ qui apportent l'énergie nécessaire aux mouvements**) : _____

Les aliments servent au bon fonctionnement de notre corps (**aliments _____ qui permettent notamment la croissance**) : _____

L'_____ est la seule boisson indispensable à notre corps. Les boissons permettent _____.

Avoir une alimentation équilibrée c'est donc fournir à notre corps

les matériaux dont il a besoin : en _____ (on ne doit pas manger n'importe quoi, n'importe quand.) et en _____ (trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).

Dans notre corps, les aliments sont transformés en nutriments lors de la digestion.

Les aliments sont regroupés en 7 familles / groupes.

Pour assurer correctement les besoins de l'organisme, il faut quotidiennement trouver dans son alimentation un représentant de chacun de ces groupes et si possible pour chaque repas de la journée.

Nos besoins en aliments varient selon L'âge, le sexe, l'activité.

Les aliments que nous mangeons servent à nous faire grandir (**aliments BÂTISSEURS qui servent à fabriquer notre corps**) : Viandes, poissons, oeufs, produits laitiers (PROTEINES et CALCIUM)

Les aliments servent également à nous faire bouger (**aliments ENERGETIQUE qui apportent l'énergie nécessaire aux mouvements**) : Le pain, les féculents, les céréales, les matières grasses (GLUCIDES ET LIPIDES)

Les aliments servent au bon fonctionnement de notre corps

(**aliments PROTECTEURS** qui permettent notamment la croissance) : les fruits et les légumes (VITAMINES et FIBRES) L'eau est la seule boisson indispensable à notre corps. Les boissons permettent les transports de substances (aide aux réactions chimiques)

Avoir une alimentation équilibrée c'est donc fournir à

notre corps les matériaux dont il a besoin : en qualité

(on ne doit pas manger n'importe quoi, n'importe quand.) et en quantité

(trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).

Dans notre corps, les aliments sont transformés en nutriments lors de la digestion.