



8a. Que doit-on manger ? L'équilibre alimentaire

Les aliments que je mange viennent soit des animaux (viande, œufs et lait), soit des végétaux (légumes, fruits et céréales). Les aliments sont souvent transformés.

Pour classer les aliments, on les sépare en 6 familles :

- *Famille 1 : viandes, œufs, poissons.
- *Famille 2 : produits laitiers (lait, fromages, yaourts)
- *Famille 3 : matières grasses (huile, beurre, charcuterie...)
- *Famille 4 : féculents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, pain ...)
- *Famille 5 : fruits et légumes
- *Famille 6 : boissons (eau, jus de fruits ...)

Pour être en bonne santé, je dois manger équilibré c'est-à-dire des aliments de chaque famille :

- *Des fruits et légumes, des produits laitiers à chaque repas.
- *De la viande, du poisson ou des œufs 1 fois par jour.
- *Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.

8b. Montre-moi tes dents ...

*Les dents de lait :

Les dents commencent à pousser quand on est bébé : ce sont les dents de lait. Ensuite, vers l'âge de 6 ans, elles commencent à tomber.

*Les dents définitives :

Elles poussent dans la gencive et « rongent » les racines des dents de lait, qui finissent par tomber. Les dents définitives continuent de pousser et apparaissent à la place des dents de lait.

*Il y a 3 sortes de dents :

Les incisives, tranchantes, qui servent à croquer et à couper.

Les canines, pointues, qui déchirent.

Les molaires, plates, avec lesquelles on mâche.

8c. Prends soin de tes dents !

Les caries abîment les dents. Elles sont provoquées par les aliments, dont le sucre, qui « grignote » les dents.

Pour protéger mes dents, je les brosse soigneusement après chaque repas.

Je change régulièrement de brosse à dents et je vais chez le dentiste au moins une fois par an.