



➔ **Exercice 1** : Complète le tableau suivant :

<b>Boissons</b>	Quelle est la seule boisson indispensable ? <b>L'eau</b> Quelle quantité faut-il en boire chaque jour ? <b>1L <math>\frac{1}{2}</math> (1,5 L)</b>
<b>Légumes et fruits</b>	Pourquoi les fruits et les légumes n'ont-ils que des avantages à être consommés ? <b>Ils nous apportent des fibres, des minéraux et des vitamines.</b>
<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>Explique</b> en quoi ils sont indispensables. <b>Ils sont indispensables car ils nous apportent des protéines nécessaires à la croissance, du calcium, des vitamines surtout de la vitamine D pour les os et les dents.</b>
<b>Viandes, poissons, œufs</b>	Cette famille regroupe des aliments d'origine <b>animale</b> . Ce sont les champions des <b>protéines</b> . Grâce à ces substances, ton corps fabrique les <b>muscles</b> . Cette famille contient également du <b>fer</b> .
<b>Les céréales et les féculents</b>	<b>Barre</b> les intrus qui ne font pas partie de cette famille : <i>Riz - lentilles - tomates - pommes de terre - jambon - pâtes - chou - semoule - beurre - blé - pois chiches - poireaux - céréales</i> Cette famille d'aliments contient des sucres lents. <b>Explique</b> ce que c'est. <b>Ce sont des sucres qui apportent de l'énergie que le corps utilise petit à petit.</b>
<b>Produits sucrés</b>	Cette famille d'aliments contient des sucres rapides. <b>Explique</b> ce que c'est. <b>Ce sont des sucres qui apportent de l'énergie que le corps utilise tout de suite.</b>
<b>Matières grasses</b>	<b>Cite 2</b> matières grasses d'origine végétale. <b>Huile, margarine...</b> <b>Cite 2</b> matières grasses d'origine animale. <b>Beurre, crème fraîche, graisse de canard...</b>

➔ **Exercice 2** : **Cherche** la fonction principale de ces aliments (Attention ! Un aliment peut avoir plusieurs fonctions mais on ne retient que la principale).

	<b>Construire notre corps</b>	<b>Apporter de l'énergie</b>	<b>Faire fonctionner notre corps</b>
Beurre		x	
Poulet	x		
Orange			x
Riz		x	
Camembert	x		
Saucisson		x	
Pain		x	
Haricots verts			x
Œuf	x		
Yaourt	x		
Cabillaud	x		
Huile		x	