



Les 7 familles d'aliments



**Les aliments que nous consommons
sont très variés.**

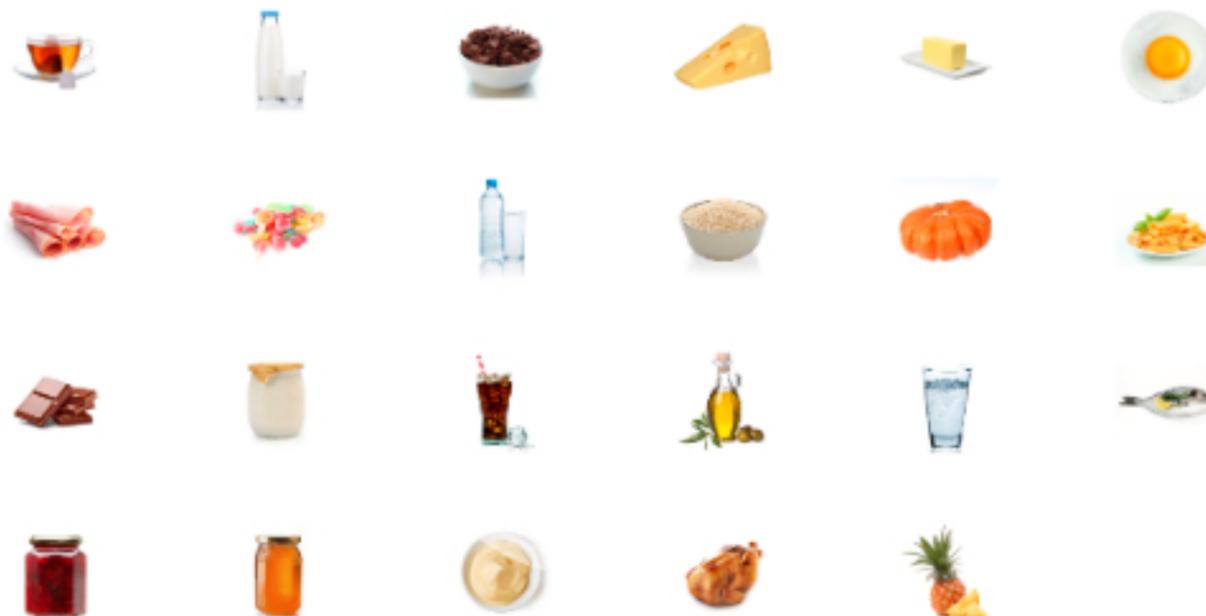
On les classe en 7 familles :

- l'eau ;
- les fruits et les légumes ;
- les céréales et les **féculents** ;
- les produits laitiers ;
- les viandes, les poissons et les œufs ;
- les matières grasses ;
- les produits sucrés.



Sais-tu reconnaître les aliments de chaque famille ?

Sélectionne tous les aliments de la **famille des produits sucrés**.



Famille des céréales et féculents

Famille des fruits et légumes

Famille des produits laitiers

Famille des viandes, poissons et œufs

Famille des matières grasses

Famille des produits sucrés

Famille de l'eau



**Dans la famille de l'eau,
on compte :**



l'eau,



l'eau gazeuse,



le thé.



Dans la famille des **fruits et légumes**,
on peut citer :



l'ananas,



le potiron.

[Pour en savoir plus...](#)



Dans la famille des **céréales et féculents**,
on trouve, par exemple :



les céréales,



les pâtes,



le riz,



la pomme de terre.



Dans la famille des **produits laitiers**,
on peut nommer :



le lait,



le fromage,



le yaourt.

[Pour en savoir plus...](#)



Dans la famille des **viandes, poissons et œufs**,
on peut trouver :



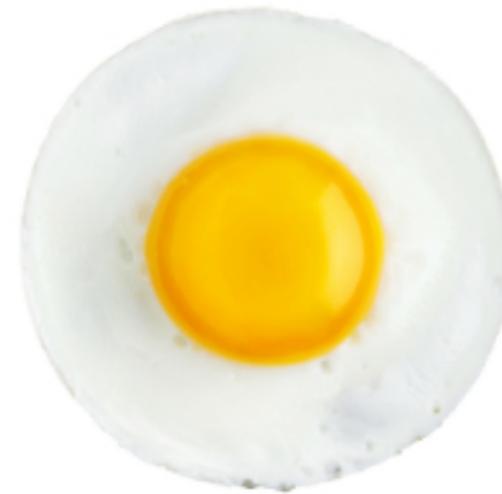
le poulet,



le jambon,



le poisson,



l'œuf.



Dans la famille des **matières grasses**,
il y a :



l'huile,



la mayonnaise,



le beurre.



Dans la famille des **produits sucrés**,
on peut trouver :



le soda,



le chocolat,



la confiture,



le miel,



les bonbons.



**Léa est revenue des courses :
voici ce qu'elle a acheté.**



**Léa pense qu'elle a acheté des aliments
de chaque famille.**

Qu'en penses-tu ?



Observe les aliments achetés par Léa.



**Y a-t-il des aliments
de chacune des 7 familles ?**



**Léa n'a pas acheté des aliments
de chaque famille.**

Il manque 2 familles d'aliments :



l'eau,



les produits sucrés.



Chaque famille d'aliments apporte quelque chose au corps.

On regroupe les 7 familles dans 3 catégories d'aliments :

les aliments bâtisseurs,

les aliments protecteurs,

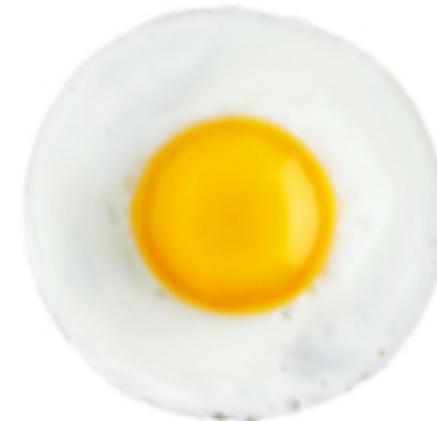
les aliments énergétiques.





Les **aliments bâtisseurs** renforcent les **os** et développent les **muscles**.

Les produits laitiers
et les viandes, poissons, œufs
sont des aliments bâtisseurs.





Les aliments protecteurs permettent au corps
de **bien fonctionner**
et le **protègent des maladies.**

**Les fruits et légumes
sont des aliments protecteurs.**



[Pour en savoir plus...](#)



Les **aliments énergétiques** fournissent de l'énergie au corps pour bouger, **réfléchir** ou **faire des activités**.

Les féculents et céréales, les matières grasses, les produits sucrés sont des aliments énergétiques.





Dans cette leçon, nous avons appris que :

1. Il y a 7 familles d'aliments :

- l'**eau** ;
- les **fruits et légumes** ;
- les **féculents et céréales** ;
- les **produits laitiers** ;
- les **viandes, poissons, œufs** ;
- les **matières grasses** ;
- les **produits sucrés**.

2. Il y a 3 catégories d'aliments :

- les aliments **bâtisseurs**,
- les aliments **énergétiques**,
- les aliments **protecteurs**.



Pour le vérifier, clique sur l'activité.

Clique sur les aliments pour découvrir la famille à laquelle ils appartiennent.

