



# Sciences : L'alimentation

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

1) Remplis le tableau et observe.

..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :	..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :	..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :	..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :
..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :	..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :	..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :	..... Protides : Glucides : Lipides : Fibres : Calcium : Vitamines :

2) A l'aide du texte, classe les groupes d'aliments en trois ensembles :

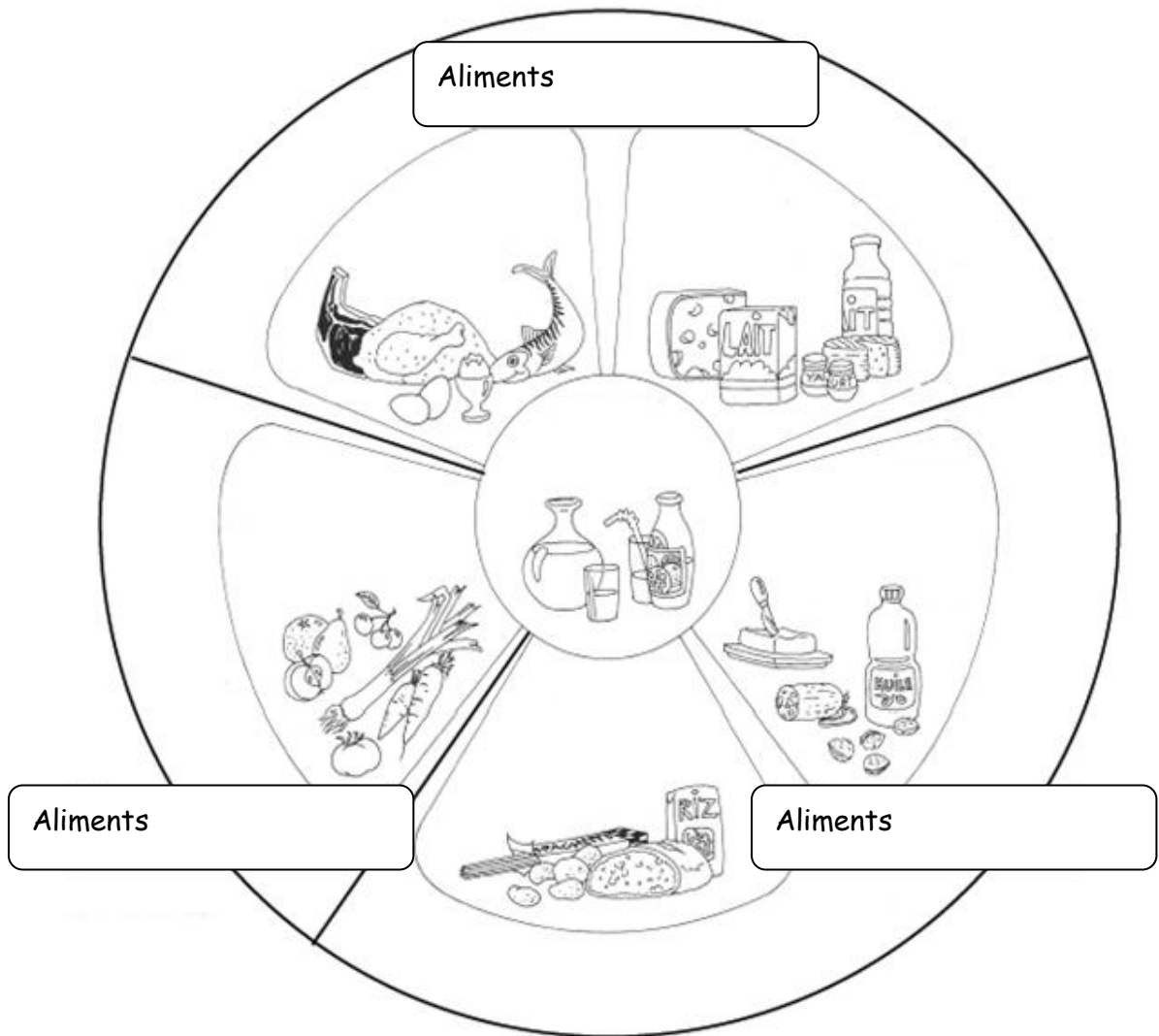
- Les aliments bâtisseurs
- Les aliments énergétiques
- Les aliments protecteurs

Pour grandir, tu as besoin d'aliments bâtisseurs. Pour vivre, marcher, courir, tu as besoin d'aliments énergétiques. Pour rester en bonne santé, tu as besoin d'aliments protecteurs.

Les aliments bâtisseurs contiennent des protides. Les aliments énergétiques sont riches en glucides (amidon) ou en matières grasses. Les aliments protecteurs apportent des vitamines et des fibres.

Odysséo p.68

3) Complète avec le nom des familles et le rôle des aliments.



- Les glucides et les lipides fournissent .....  
nécessaire à la vie.
- Les protéines et le calcium aident à la .....  
de notre squelette, de nos muscles et de notre cerveau.
- Les fibres et vitamines sont indispensables au bon  
fonctionnement de notre .....

