



# Education à la santé : l'alimentation

A quoi servent les aliments ?

## 1) Que contiennent les aliments ?




<p><b>Filet de cabillaud :</b>                  protides : 13,8 g                  glucides : 12,6 g                  lipides : 0.3 g</p>	<p><b>Pain :</b>                  protides : 8 g                  glucides : 41 g                  lipides 4 g                  fibres : 1,3 g</p>	<p><b>fromage blanc :</b>                  protides : 8 g                  glucides : 3 g                  lipides : 3g                  calcium</p>	<p><b>Salade :</b>                  protides : 2,5 g                  fibres : 5.3 g                  lipides : 0.5 g</p>
<p><b>Haricots verts :</b>                  Protides : 1,5 g                  Lipides : 0,4g                  Fibres : 3,5 g</p>	<p><b>Steak haché :</b>                  Protides : 16 g                  Lipides : 15 g                  Glucides : 1 g</p>	<p><b>Pâtes :</b>                  protides : 12,5 g                  glucides : 55,2 g                  lipides : 2,5 g</p>	<p><b>Beurre :</b>                  lipides : 20 g  <b>Sucre :</b>                  glucides : 5 g</p>

Composition des aliments pour 100 g

➤ **Surligne** pour chaque aliment, l'élément le plus abondant (glucides, lipides, protides...)

## 2) Quel est le rôle des 7 familles d'aliments ?

➤ **Complète** le tableau suivant à l'aide des aliments ci-dessus :

<p><b>Des aliments pour grandir :</b> ils sont riches en protides</p> 	<p><b>Des aliments pour avoir de l'énergie :</b> ils sont riches en glucides et lipides</p> 	<p><b>Des aliments outils, qui permettent le bon fonctionnement de l'organisme :</b> ils sont riches en vitamines et fibres</p> 

En t'aidant du tableau, colorie sur la fleur alimentaire :

- **en bleu**, les pétales des familles d'aliments qui servent à grandir ;

- **en rouge**, les pétales des familles d'aliments qui servent à avoir de l'énergie ;

- **en vert**, les pétales des familles d'aliments qui servent d'outils .

