



Education à la santé : l'alimentation

A quoi servent les aliments ?

1) Que contiennent les aliments ?

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

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

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 ; 