



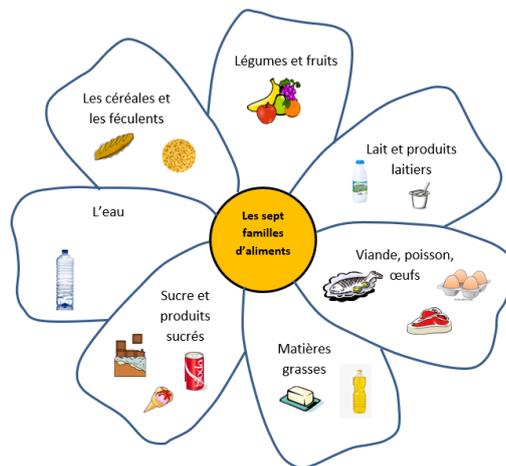
Bien manger : les besoins de l'organisme

1- De quoi notre corps a-t-il besoin chaque jour pour fonctionner ?

- Pour fonctionner, notre corps a besoin en permanence d'**oxygène**, qui est apportée par la respiration. Il a aussi régulièrement besoin d'**eau** pour compenser les pertes quotidiennes (respiration, sueur, selles, urine).
- Enfin, nous avons besoin d'énergie pour marcher, travailler, jouer... Les **aliments** apportent cette **énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme**.
- Ce besoin d'énergie est continu mais les **apports en nourriture sont discontinus** : nous mangeons la plupart du temps lors de quatre repas : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner.
- Nos **habitudes alimentaires** peuvent être très **différentes** d'un individu à l'autre, mais aussi d'une région à l'autre et d'un pays à l'autre.

2- Comment peut-on classer les différents aliments ?

- On classe les aliments en **sept familles ou catégories selon ce qui les composent et ce qu'ils apportent à notre organisme** : - l'eau, les fruits et les légumes, les féculents (céréales, pain, pâtes), la viande, le poisson et les œufs, les produits laitiers, les huiles et les matières grasses, les produits sucrés.



Fiche n°1 : Les 7 familles d'aliments

3- Qu'est-ce que manger équilibré ? :

Pour avoir une **alimentation équilibrée**, les repas d'une journée doivent obligatoirement **fournir au moins un aliment de chacun des groupes**. Un menu équilibré contient **des aliments de chaque famille en quantité raisonnable**. Les produits sucrés et les matières grasses doivent être consommés **sans excès**.

Exemple d'un repas équilibré :

Entrée : radis (fruits et légumes)

Plat principal : poulet (viande, poisson, œuf), pâtes au beurre (céréales et féculents + matières grasses)

Dessert : yaourt sucré (lait et produits laitiers + sucre)

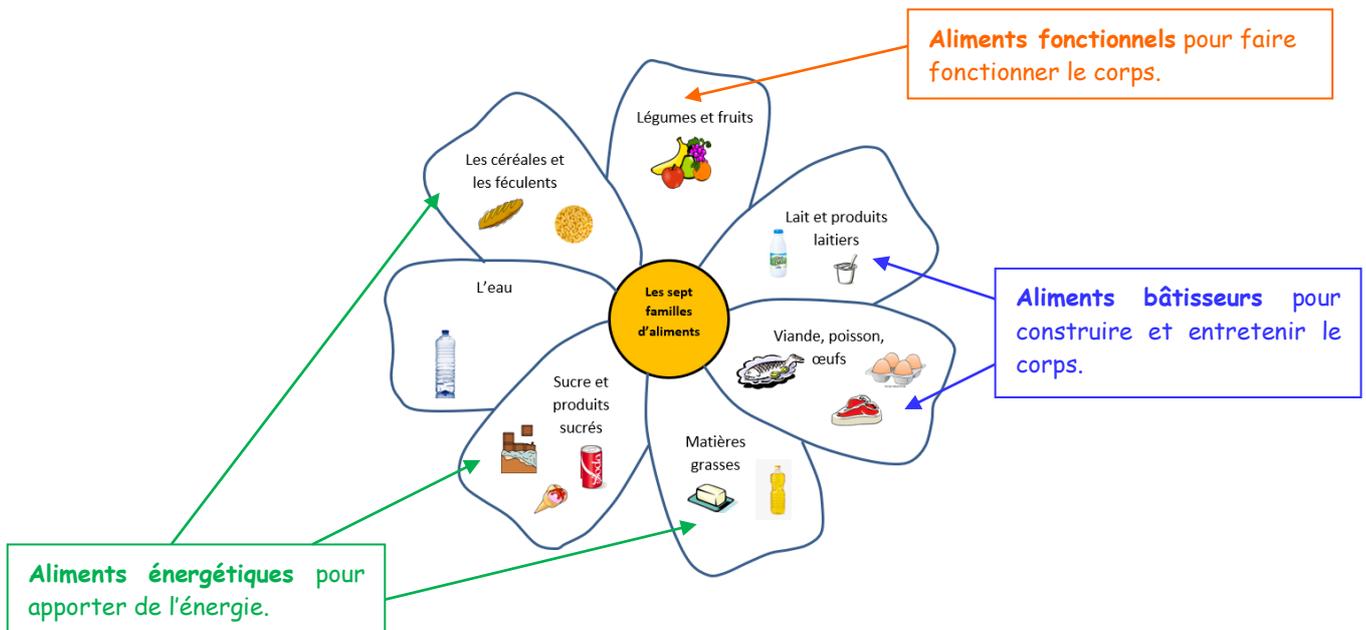
Boisson : eau (boisson)

4- Que nous apportent les aliments que nous mangeons ?

Nous avons besoin de manger pour grandir, pour bouger.

Il y a **3 catégories d'aliments** :

- **Les aliments bâtisseurs** (viande, poisson, œufs, produits laitiers) : permettent au corps de grandir, de fabriquer les muscles, les os et la peau...
- **Les aliments énergétiques** (féculents, matières grasses) : permettent au corps de fonctionner, de le mettre en mouvement.
- **Les aliments fonctionnels** (fruits et légumes) : permettent de consolider et protéger le corps et de le garder en forme.



5- Bien manger, qu'est-ce que c'est ?

Les besoins de l'organisme changent en fonction :

- **de l'âge** : un adolescent a plus besoin de manger qu'une personne âgée).
- **du sexe** : les hommes ont plus de besoin que les femmes.
- **de l'activité** : un travailleur manuel doit manger davantage qu'une personne inactive.
- **des conditions de l'environnement** : lorsqu'il fait froid, on a besoin de plus de calories...

Pour **être** et **rester en bonne santé**, il faut manger de ces trois grands types d'aliments :

- **les aliments bâtisseurs** : il est recommandé de consommer une à deux fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs et 4 produits laitiers pour les enfants et les adolescents.
- **les aliments énergétiques** : on doit manger des féculents à chaque repas et selon notre appétit.

- **les aliments fonctionnels** : il est recommandé de manger au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour.

Au contraire, une alimentation **déséquilibrée** (trop riche en sucres, en graisses...) peut entraîner des **maladies** ou des **problèmes graves**. Il faut donc limiter le sel, les matières grasses et les produits sucrés.

Faire du sport régulièrement (au moins une heure par jour pour les enfants) permet d'améliorer son état de santé et de rester en forme !

Fiche n°4 : Bien manger, qu'est-ce que c'est ?

Lexique

- **Aliment** : Ce qui nourrit et permet à notre corps de fonctionner et de se développer.
- **Besoins énergétiques** : Énergie nécessaire pour permettre au corps de se construire et de fonctionner correctement.
- **Calories** : Unité qui sert à mesurer l'énergie contenue dans notre alimentation.