



Bien manger : les besoins de l'organisme

1- Quelles sont les origines de nos aliments ?

Les aliments que nous mangeons sont de nature variée, mais ils n'ont que 3 **origines différentes** :

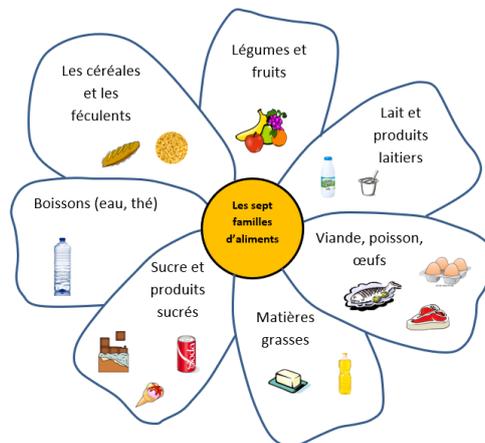
- **animale** (la viande, le poisson, les œufs, le lait, les yaourts)
- **végétale** (les céréales, les fruits, les légumes)
- **minérale** (l'eau, le sel)

Parfois, les aliments peuvent avoir subi diverses transformations, mais ils restent quand même d'origine animale ou végétale.

Exemple : Le beurre est fabriqué à partir du lait, c'est donc un aliment d'origine animale. La confiture est fabriquée à partir de fruits, c'est donc un aliment d'origine végétale.

2- Comment peut-on classer les différents aliments ?

• Les aliments sont classés en **7 familles** qu'on représente souvent sous la forme d'une **pyramide alimentaire** (voir doc 1 fiche 1). Celle-ci sert à comprendre ce que tu dois manger en moyenne chaque jour.



Fiche n°1 : Les 7 familles d'aliments

3- Qu'est-ce que manger équilibré ? :

Pour être en bonne santé, il faut varier son alimentation et tenter de manger **un aliment de chaque famille à chaque repas**. Attention aux produits sucrés et aux matières grasses : il ne faut pas trop en manger ! Enfin, ne pas oublier que **l'eau est la seule boisson indispensable** pour notre corps !

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)

Fiche n°2 : Manger équilibré

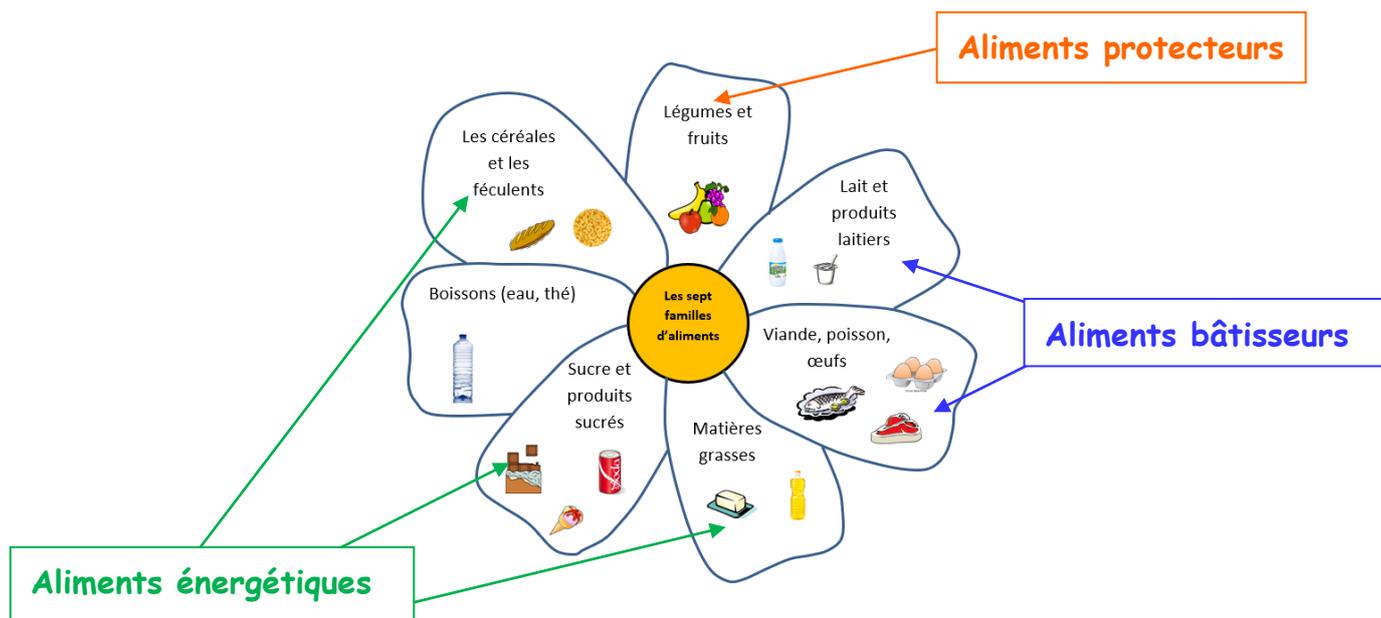
4- Quel est le rôle des aliments que nous mangeons ?

Nous avons besoin de manger pour grandir, pour bouger.

Les aliments ont un rôle spécifique dans notre corps.

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent **la croissance** : ce sont **les aliments bâtisseurs**.
- Les féculents et les matières grasses permettent **le bon fonctionnement du corps** : ce sont les **aliments énergétiques**.
- Les fruits, les légumes et les boissons maintiennent **le corps en bonne santé en le protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps** : ce sont **les aliments protecteurs**.

Fiche n°3 : Quel est le rôle des aliments que nous mangeons ?



5- Avons-nous tous les mêmes besoins ?

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...

Fiche n°4 : Avons-nous tous les mêmes besoins ?

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.
- **Féculent** : grande famille d'aliments composée du pain, des céréales, des légumes secs et légumineuses (haricots blancs et rouges, lentilles...) et des pommes de terre.
- **Glucides** : C'est l'autre nom des « sucres ». Les glucides sont le carburant de notre corps et constituent notre principale source d'énergie.
- **Lipides** : C'est l'autre nom des « graisses ».