

Alimentation et digestion

I Les groupes d'aliments

1) Féculents : les pâtes, le pain, les pommes de terre, le riz

=> pour apporter de l'énergie

2) Produits sucrés: bonbons, gâteaux, miel, confiture

=> pas nécessaire

3) Produits laitiers : yaourt, fromage, lait...

=> calcium, rend nos os et nos dents plus solides

4) Fruits et légumes : oranges, haricots verts, pommes...

=> apporte vitamine C et des fibres

5) Matières grasses : beurre, huile...

=> pour lutter contre le froid

6) Viandes, poissons, œuf : agneau, bœuf, truite...

=> bâtisseur, fabrique les muscles

7) Boissons : coca, orangina, eau

=> il n'y a que l'eau qui est indispensable

Ecris un exemple de menu équilibré

Entrée :

Plat principal :

Fromage :

Dessert :

Boisson :

Correction :

Exemple de menu équilibré

Entrée : salade verte vinaigrette (matière grasse, légumes)

Plat principal : riz, dinde, œuf (féculent, viandes, œuf)

Fromage : camembert (produit laitier)

Dessert : yaourt sucré aromatisé (produit laitier, produit sucré)

Boisson : eau / jus de pomme (boisson, sucre)

Nombre de familles d'aliments : 7

Nomme-les : **voir menu**

Indique celle(s) qui manque(nt) : 0

Remplace un élément pour rendre le menu équilibré :

II. Les besoins nutritionnels des individus

La prise d'aliments doit correspondre aux besoins nutritionnels de chaque individu. Tous les aliments ne contiennent pas les mêmes substances : ils nous permettent soit de grandir, soit d'être en forme, soit de nous protéger des maladies.

Exercice : **je grossis** ou **je maigris** ou **mon poids reste normal**

1) Je mange comme d'habitude en fonction de mes besoins, je suis actif comme d'habitude : **poids normal**

2) Je mange plus et de façon moins variée que d'habitude, je suis actif comme d'habitude : **je grossis...**

3) Je mange comme d'habitude, je suis moins actif que d'habitude : **je grossis.**

4) Je mange moins et de façon plus variée que d'habitude, je suis actif comme d'habitude : **je maigris.**

5) Je mange comme d'habitude, je suis plus actif que d'habitude : je maigris.

Les trois paramètres qui influencent mon poids :

- la qualité des aliments absorbés (manger varié, des fruits et légumes...)
- les activités physiques
- la quantité des aliments absorbés