

A quoi servent les aliments que nous consommons?

Les aliments ont deux rôles principaux:

- Un rôle **bâtisseur**: ils nous permettent de grandir et de fabriquer ou de régénérer nos cellules.
- Un rôle **énergétique**: ils apportent à notre organisme l'énergie dont il a besoin.

Que contiennent les aliments?

- Les **bâtisseurs du corps** sont des protides (protéines) qui sont les éléments essentiels pour la fabrication des cellules et des sels minéraux. On les trouve dans les yaourts, la viande, le poisson...
- Les **éléments énergétiques**: Des glucides (sucres) que l'on trouve dans les pâtes, le riz, les féculents et des lipides (graisses) que l'on trouve dans l'huile, le beurre.

Aliment: ensemble de constituants

Constituants énergétiques
- glucides
- lipides

Rôle énergétique
- mouvements, efforts
- chaleur du corps

Constituants bâtisseurs
- eau
- protéines animales
- protéines végétales
- vitamines

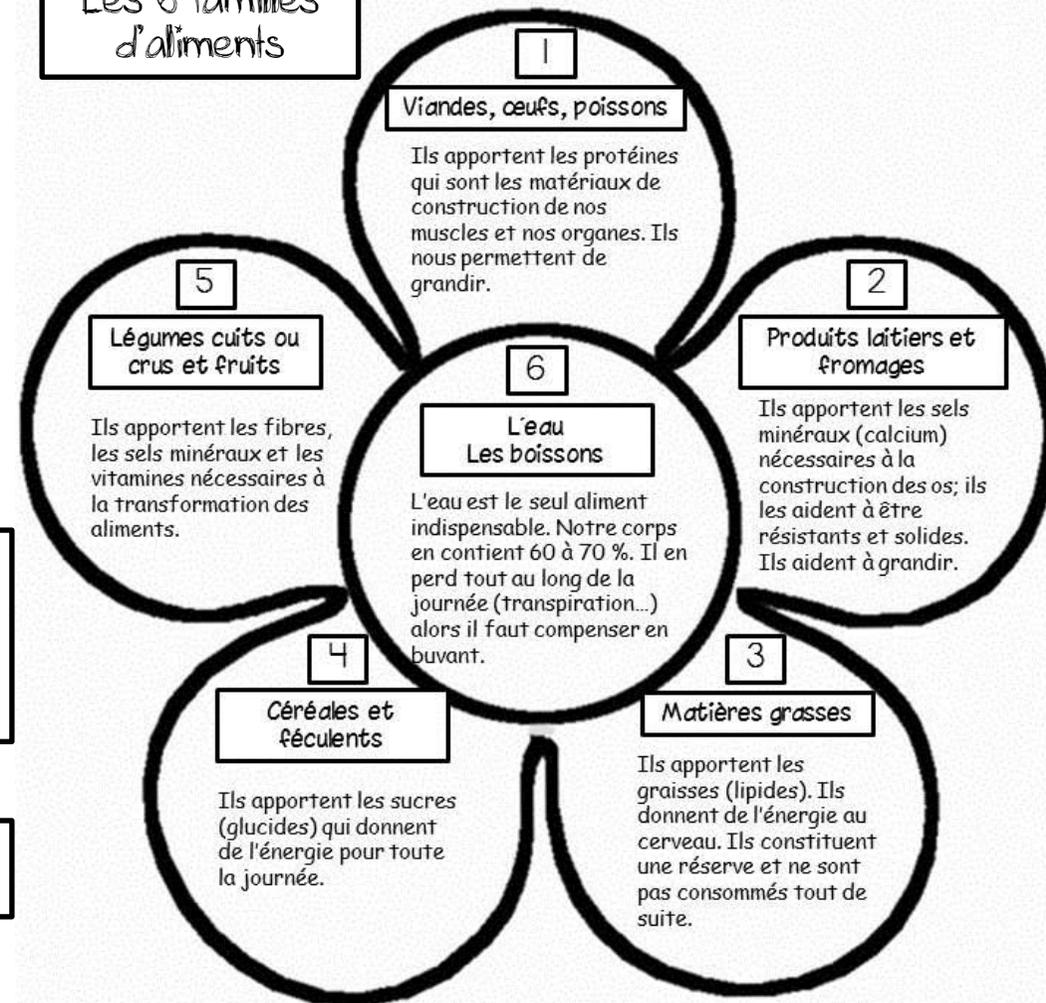
Croissance et réparation du corps

L'équilibre alimentaire

Notre alimentation (ce que nous mangeons quotidiennement) doit être variée, équilibrée et adaptée à nos besoins: une personne âgée n'a pas les mêmes besoins qu'un enfant en pleine croissance ou qu'un homme. Nous ne pouvons pas non plus manger tous les jours les mêmes aliments.

Dans l'idéal, il faudrait pour chaque repas manger des aliments de chaque famille dans la proportion adaptée à nos besoins.

Les 6 familles d'aliments



A quoi servent les aliments que nous consommons?

Les aliments ont deux rôles principaux:

- Un rôle bâtisseur: ils nous permettent de grandir et de fabriquer ou de régénérer nos cellules.
- Un rôle énergétique: ils apportent à notre organisme l'énergie dont il a besoin.

Que contiennent les aliments?

- Les bâtisseurs du corps sont des protides (protéines) qui sont les éléments essentiels pour la fabrication des cellules et des sels minéraux. On les trouve dans les yaourts, la viande, le poisson...
- Les éléments énergétiques: Des glucides (sucres) que l'on trouve dans les pâtes, le riz, les féculents et des lipides (graisses) que l'on trouve dans l'huile, le beurre.

Aliment: ensemble de constituants

Constituants énergétiques
- glucides
- lipides

Rôle énergétique
- mouvements, efforts
- chaleur du corps

Constituants bâtisseurs
- eau
- protéines animales
- protéines végétales
- vitamines

Croissance et réparation
du corps

L'équilibre alimentaire

Notre alimentation (ce que nous mangeons quotidiennement) doit être variée, équilibrée et adaptée à nos besoins: une personne âgée n'a pas les mêmes besoins qu'un enfant en pleine croissance ou qu'un homme. Nous ne pouvons pas non plus manger tous les jours les mêmes aliments. Dans l'idéal, il faudrait pour chaque repas manger des aliments de chaque famille dans la proportion adaptée à nos besoins.

Les 6 familles d'aliments

