

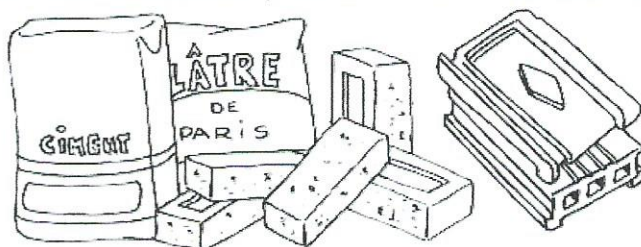
A quoi servent les aliments que nous mangeons ?

Chaque aliment est utile et important :

Observe bien le document suivant puis réponds aux questions suivantes.

- Colorie en **jaune**, les aliments qui t'aident à construire ton corps et à grandir.
- Colorie en **vert**, les aliments qui te fournissent des vitamines.
- Colorie en **rouge**, les aliments qui te fournissent de l'énergie.

Aliments bâtisseurs (matériaux de construction)



Ces aliments fournissent à ton corps les « briques » et le « ciment » avec lesquels tu construis ta matière vivante.

Riches en protéides d'origine animale, ils construisent le corps.

Groupe 1

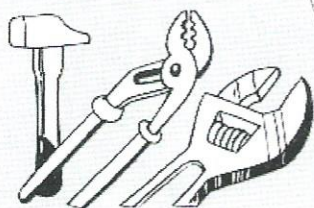
viandes, œufs, poissons

Riches en calcium, ils rendent les os solides et résistants et les font grandir.

Groupe 2

lait, fromages

Aliments protecteurs (outils de fonctionnement)



Exemple :

Les vitamines sont des substances chimiques indispensables au bon fonctionnement du corps.

Groupe 5

légumes et fruits cuits ou crus (vitamines, fibres)

Groupe 6

eau

Groupe 3

matières grasses

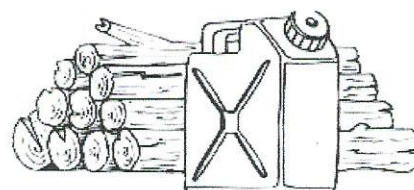
Aliments énergétiques (carburant)

Ces aliments sont surtout utilisés comme « carburant » et fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement de ton corps. C'est « l'essence » qui « fait marcher la machine ».

Groupe 4

féculents, céréales

Riches en amidon, ces aliments fournissent un excellent carburant.



a) Dans quels aliments trouves-tu du calcium ?

b) A quoi sert ce calcium ?

c) Dans quels aliments trouves-tu des vitamines ?