



Prénom : .....

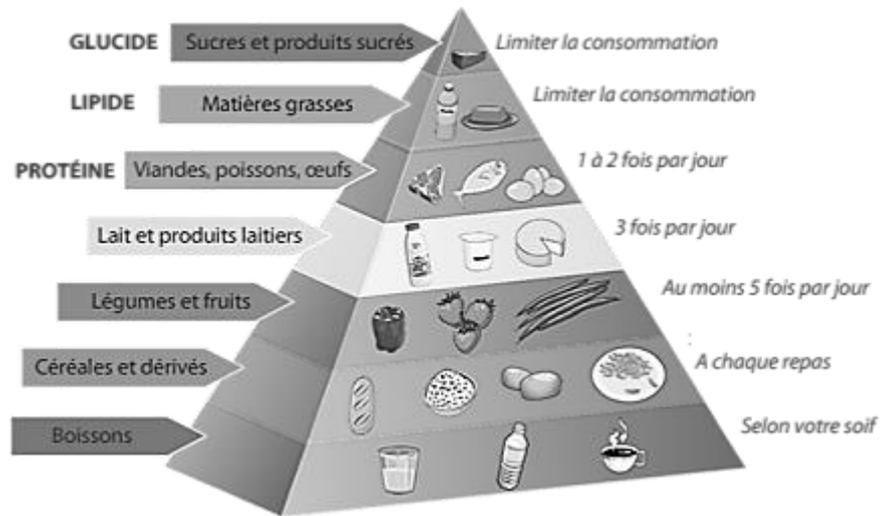
Date : .....

# Les différents aliments

## 1. La pyramide des aliments

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation variée et équilibrée. Nous devons donc manger toutes les catégories d'aliments. Néanmoins, nous devons respecter certaines règles.

Au bas de la pyramide, figurent les aliments que nous pouvons consommer en plus grandes quantités alors que vers le sommet, nous trouverons ceux qui doivent être consommés avec beaucoup de modération. Ainsi, glucides, protéines et lipides : éléments essentiels contenus dans l'alimentation nécessaires au bon fonctionnement notre corps, doivent avoir une consommation relativement limitée.



❶ Cite des aliments dans lequel nous trouvons des :

Glucides : .....

Protéines : .....

Lipides : .....

❷ Que doit-on manger 3 fois par jour ?

.....

❷ Quand doit-on manger des pâtes, du pain ou des pommes de terre ?

.....

## 2. Le rôle des aliments

C'est dans l'alimentation que notre corps va puiser une grande partie de ce qu'il a besoin. Protéines, glucides, lipides, vitamines, eau et sels minéraux sont des éléments essentiels qui ont chacun un rôle nécessaire au bon fonctionnement de notre corps.

Éléments essentiels	Types d'aliments	Croissance	Protection	construction	Apport énergétique	Fonctionnement (élimination et hydratation)
Protéines	Viande, poisson, œuf	x	x	x		
Glucides	Pain, pomme de terre	x			x	
Lipides	Huile, crème, cacahouète	x			x	
Vitamines	Fruits et légumes		x			
Sels minéraux	Produits laitiers	x	x			
Eau	Boisson non ou peu sucré					x

❸ Cite les éléments essentiels dont notre corps a besoin ? .....

.....

❹ A quoi servent les protéines ? .....

❺ Quels éléments essentiels apportent de l'énergie ? .....

## 1. La pyramide des aliments

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation variée et équilibrée. Nous devons donc manger toutes les catégories d'aliments, néanmoins, nous devons respecter certaines règles.

Au bas de la pyramide, figurent les aliments que nous pouvons consommer en plus grandes quantités alors que vers le sommet, nous trouverons ceux qui doivent être consommés avec beaucoup de modération. Ainsi, glucides, protéines et lipides : éléments essentiels contenus dans l'alimentation nécessaires au bon fonctionnement notre corps, doivent avoir une consommation relativement limitée.

❶ Cite des aliments dans lequel nous trouvons des :

Glucides : *confitures, bonbons...*

Protéines : *œuf, steak...*

Lipides : *huile, beurre*

❷ Que doit-on manger 3 fois par jour ?

*Des produits laitiers*

❷ Quand dot-on des pates, du pain ou des pommes de terre ? *A chaque repas*



## 2. Le rôle des aliments

C'est dans l'alimentation que notre corps va puiser une grande partie de ce qu'il a besoin. Protéines, glucides, lipides, vitamines, eau et sels minéraux sont des éléments essentiels qui ont chacun un rôle nécessaire au bon fonctionnement de notre corps.

Éléments essentiels	Types d'aliments	Croissance	Protection	construction	Apport énergétique	Fonctionnement (élimination et hydratation)
Protéines	<i>Viande, poisson, œuf</i>	x	x	x		
Glucides	<i>Pain, pomme de terre</i>	x			x	
Lipides	<i>Huile, crème, cacahouète</i>	x			x	
Vitamines	<i>Fruits et légumes</i>		x			
Sels minéraux	<i>Produits laitiers</i>	x	x			
Eau	<i>Boisson non ou peu sucré</i>					x

❸ Cite les éléments essentiels dont notre corps a besoin ? *Protéines, glucides, lipides, vitamines, eau et sels minéraux*

❹ A quoi servent les protéines ? *A la croissance, à la construction et à la protection du corps*

❺ Quels éléments essentiels apportent de l'énergie ? *Les glucides et lipides*