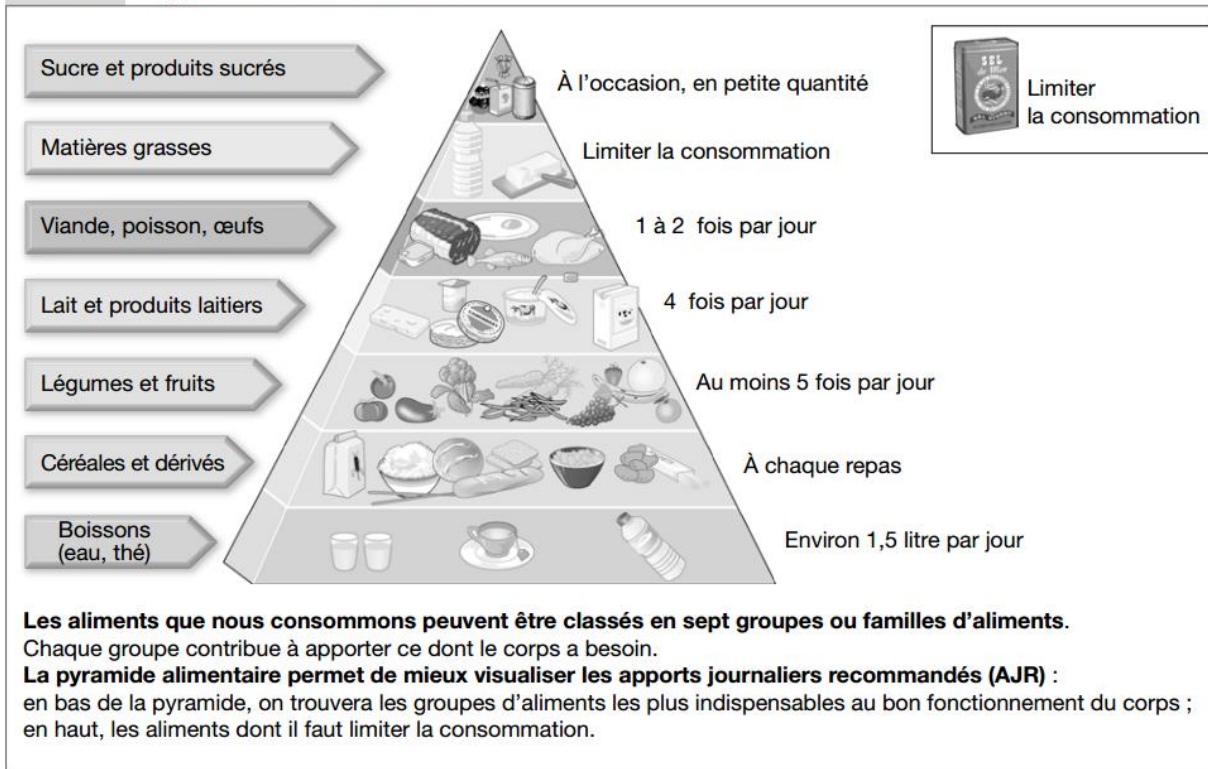




Les aliments peuvent être classés en 7 familles.

DOC 1. La pyramide alimentaire



DOC 2. Le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme

LES ALIMENTS	CE QU'ILS NOUS APPORTENT
La viande, le poisson et les œufs 	<ul style="list-style-type: none"> - des protéines utiles à la croissance et aux muscles - du fer
Le lait et les produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> - du calcium et des vitamines, surtout de la vitamine D, pour les os et les dents - des protéines pour la croissance
Les céréales et les féculents 	<ul style="list-style-type: none"> - des sucres lents (glucides « complexes ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise petit à petit
Les sucres et les aliments sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> - des sucres rapides (les glucides « simples ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise tout de suite
Les matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> - des graisses qui apportent de l'énergie que le corps peut garder en réserve - des vitamines et des acides gras essentiels importants pour le bon fonctionnement du cœur
Les légumes et les fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - des fibres qui aident au bon fonctionnement de notre système digestif - des vitamines et des minéraux qui participent à la protection de notre corps contre certaines maladies
L'eau 	<ul style="list-style-type: none"> - sert à renouveler l'eau de notre corps (pertes liées à la respiration, à la transpiration et aux urines) - apporte des minéraux indispensables



Exercice : Classe ces différents aliments dans leur famille.

	L'eau	Les céréales et les féculents	Légumes et fruits	Lait et produits laitiers	Viande, poisson, œufs	Matières grasses	Sucre et produits sucrés
yaourt							
tomate							
biscotte							
thé non sucré							
sucre							
steak haché							
coca cola							
rosbeef							
riz							
radis							
poulet							
truite							
pâtes							
pain							
œuf							
melon							
madeleine							
huile							
cône glacé							
avocat							
banane							
beurre							
céréales							
bonbons							
lait							
camembert							
carotte							
chocolat							
cookies							
crevette							
croissant							
eau							
éclair							
frites							
gruyère							