

Fiche santé 3 – L'alimentation

Correction

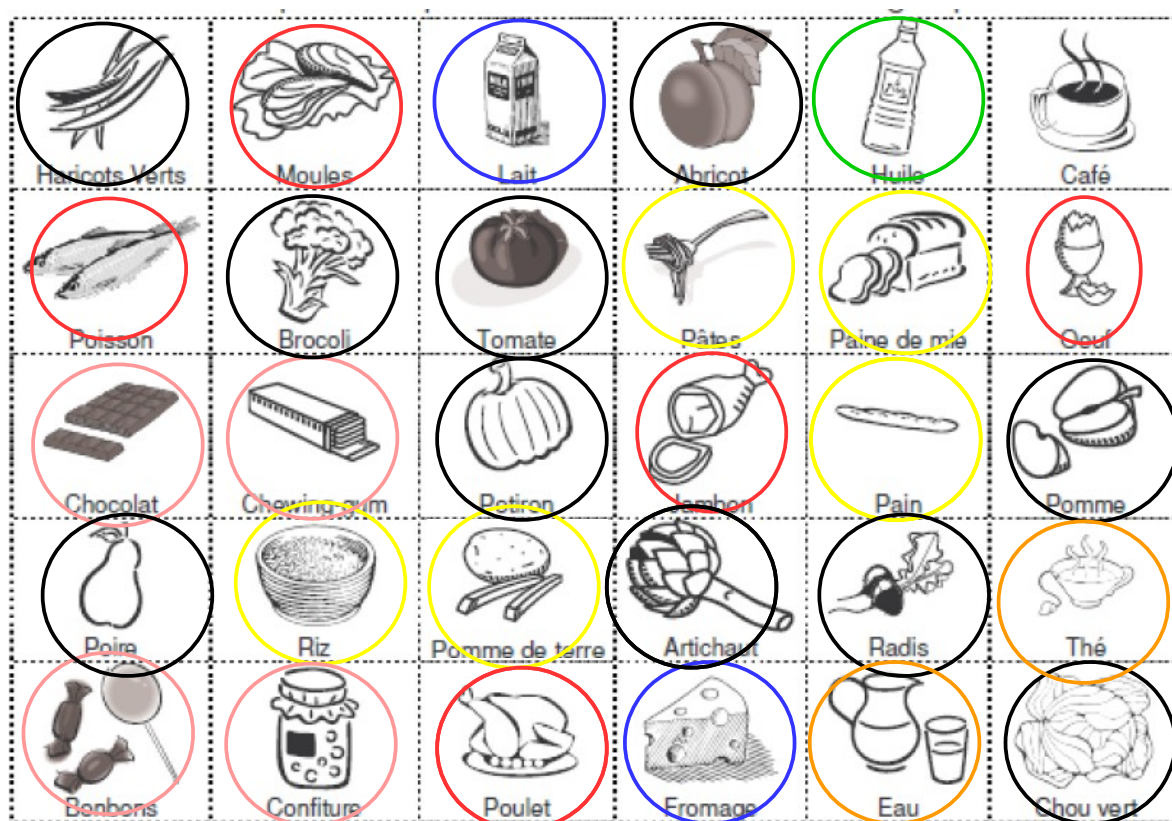
Les aliments

Nous avons vu la semaine dernière que tous les aliments ne contenaient pas les mêmes ingrédients, qu'on pouvait retrouver des constituants similaires (lipides, glucides, ...) mais pas dans les mêmes proportions.

Aujourd'hui, tu vas apprendre à distinguer les différents groupes d'aliments et connaître leur rôle dans le corps.

Les groupes d'aliments

Voici différents aliments que tu peux trouver chez toi ou au supermarché. Essaie de regrouper les aliments qui vont ensemble. **Il y a 7 groupes à trouver.**



- Groupe 1 : viandes, poissons, œufs
- Groupe 2 : laitages
- Groupe 3 : matières grasses

- Groupe 4 : féculents
- Groupe 5 : fruits, légumes
- Groupe 6 : aliments sucrés

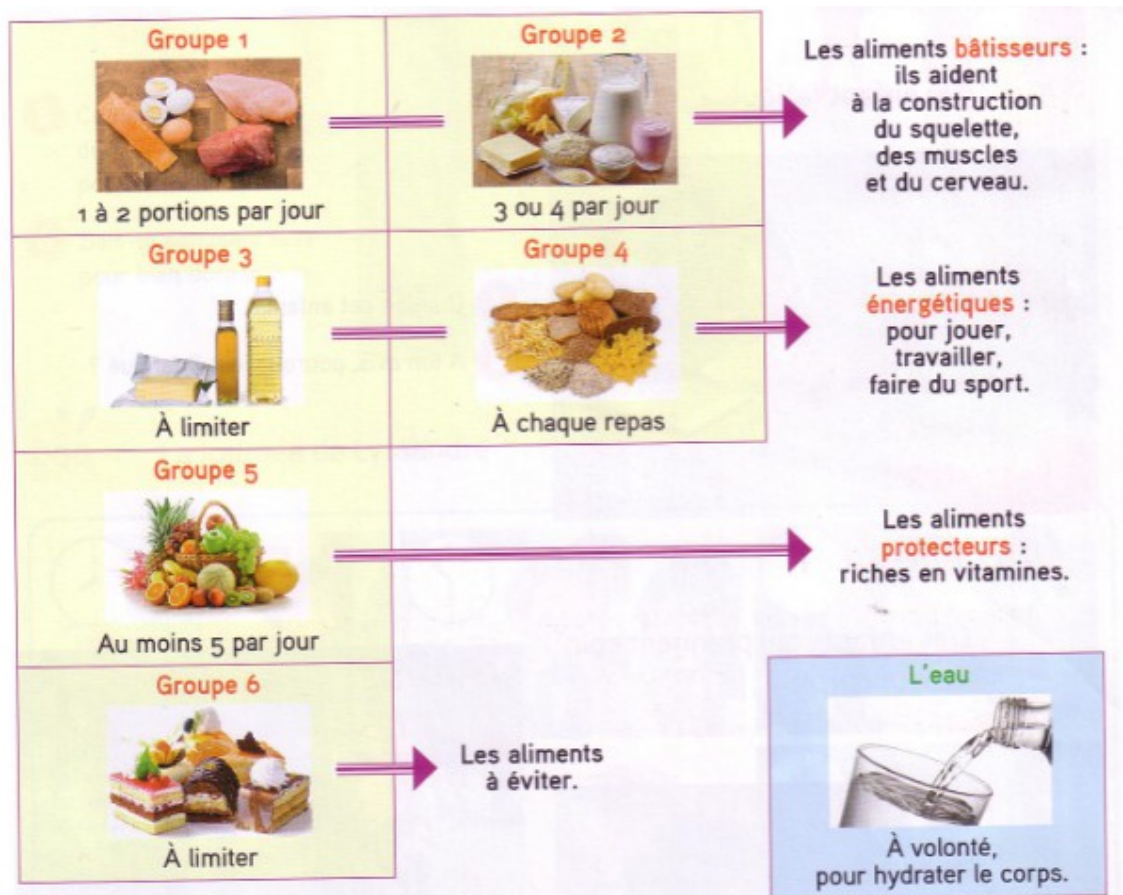
- Groupe 7 : boissons

Je retiens

Lis bien le texte, et retiens les informations

Les aliments que nous mangeons sont d'origine animale ou végétale et sont répartis en **sept familles**.

Les groupes d'aliments



1. Trouve un nom pour chaque groupe d'aliments.

- Groupe 1 : viandes, poissons, œufs
- Groupe 2 : laitages
- Groupe 3 : matières grasses
- Groupe 4 : féculents
- Groupe 5 : fruits, légumes
- Groupe 6 : aliments sucrés, à éviter
- Groupe 7 : boissons

2. Quels sont les aliments dont il faut limiter la consommation (qu'il faut éviter de manger) ?

Tous les aliments sucrés sont à éviter. Il faut également moins consommer d'aliments du groupe 2 (beurre, huile).

3. Que peut-on consommer à volonté ? Pourquoi ?

Nous pouvons consommer de l'eau à volonté, pour pouvoir hydrater notre corps.

4. Quels groupes d'aliments font partis des aliments bâtisseurs ? Quel est leur rôle ?

Les viandes, les poissons, les œufs et les laitages (fromages, yaourts) sont des aliments bâtisseurs. Ils permettent une bonne construction du squelette, des muscles et du cerveau.

5. Comment sont appelés le groupe 3 et le 4 ? Quel est leur rôle ?

Les groupes 3 et 4 sont appelés aliments énergétiques. Ils permettent d'avoir de l'énergie pour réaliser les activités de la journée.

6. En quoi sont riches les aliments protecteurs ?

Les aliments protecteurs sont riches en vitamines, qui servent à se maintenir en bonne santé.

Je retiens

Parmi les aliments que l'on mange, certains constituants sont utilisés comme des matériaux de construction (ce sont des **aliments bâtisseurs**), d'autres comme « carburants » : ils fournissent de l'énergie (ce sont les **aliments énergétiques**), d'autres encore sont des outils indispensables au bon fonctionnement du corps (ce sont les **aliments protecteurs ou fonctionnels**).

Pour être en bonne santé, il faut consommer chaque jour au moins un aliment de chaque groupe, et à chacun des repas de la journée.