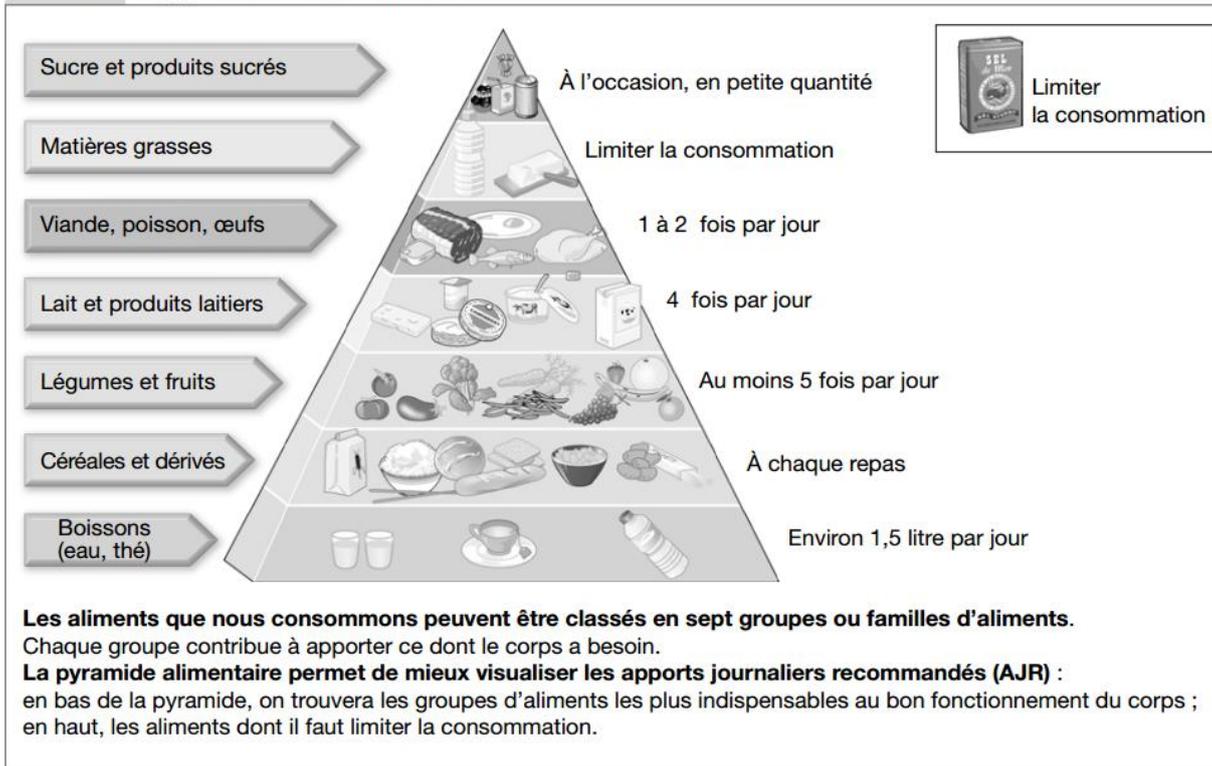




Les aliments peuvent être classés en 7 familles.

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 Bâtisseurs pour construire et entretenir le corps
Le lait et les produits laitiers 	
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 - des sucres rapides (les glucides « simples ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise tout de suite - 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 Énergétiques pour apporter de l'énergie
Les sucres et les aliments sucrés 	
Les matières grasses 	
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 Fonctionnels pour faire fonctionner le corps
L'eau 	



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				x			
tomate			x				
biscotte		x					
thé non sucré	x						
sucre							x
steak haché					x		
coca cola							x
rosbeef					x		
riz		x					
radis			x				
poulet					x		
truite					x		
pâtes		x					
pain		x					
œuf					x		
melon			x				
madeleine							x
huile						x	
cône glacé							x
avocat			x				
banane			x				
beurre						x	
céréales		x					
bonbons							x
lait				x			
camembert				x			
carotte			x				
chocolat							x
cookies							x
crevette					x		
croissant							x
eau	x						
éclair							x
frites						x	
gruyère				x			