

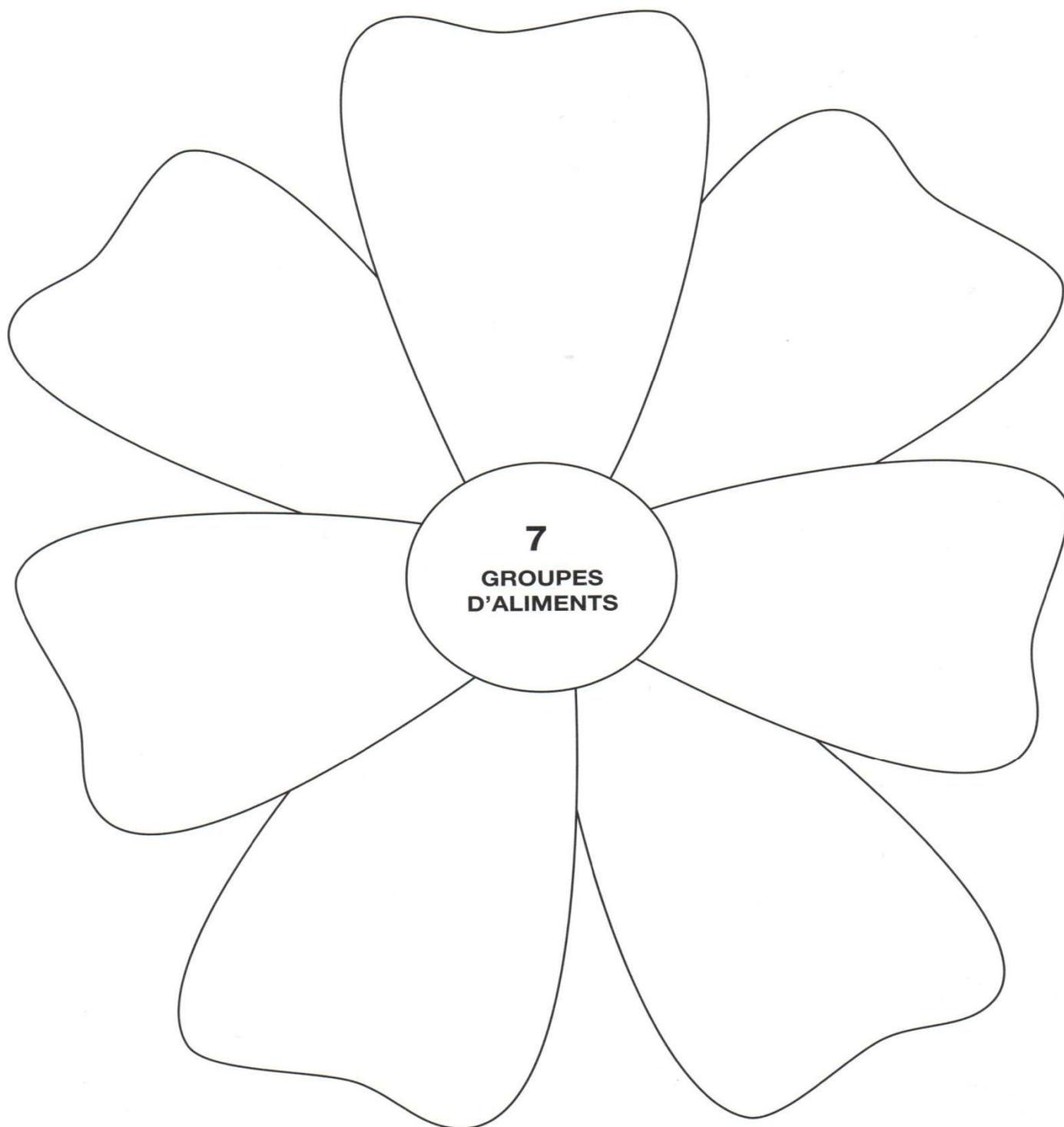


Ecris tes hypothèses.

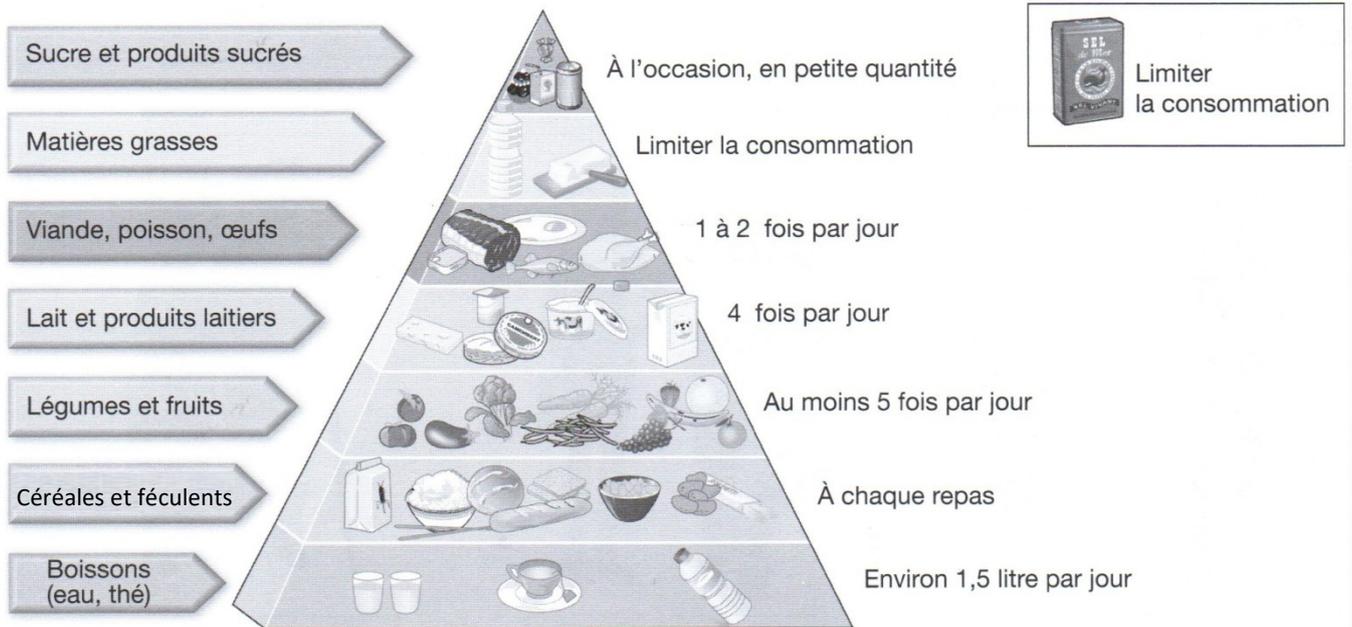


1

Écris le nom de chaque famille d'aliments sur les pétales de cette fleur alimentaire. Écris des noms d'aliments dans chaque famille.



DOC 1. La pyramide alimentaire



Les aliments que nous consommons peuvent être classés en sept groupes ou familles d'aliments.

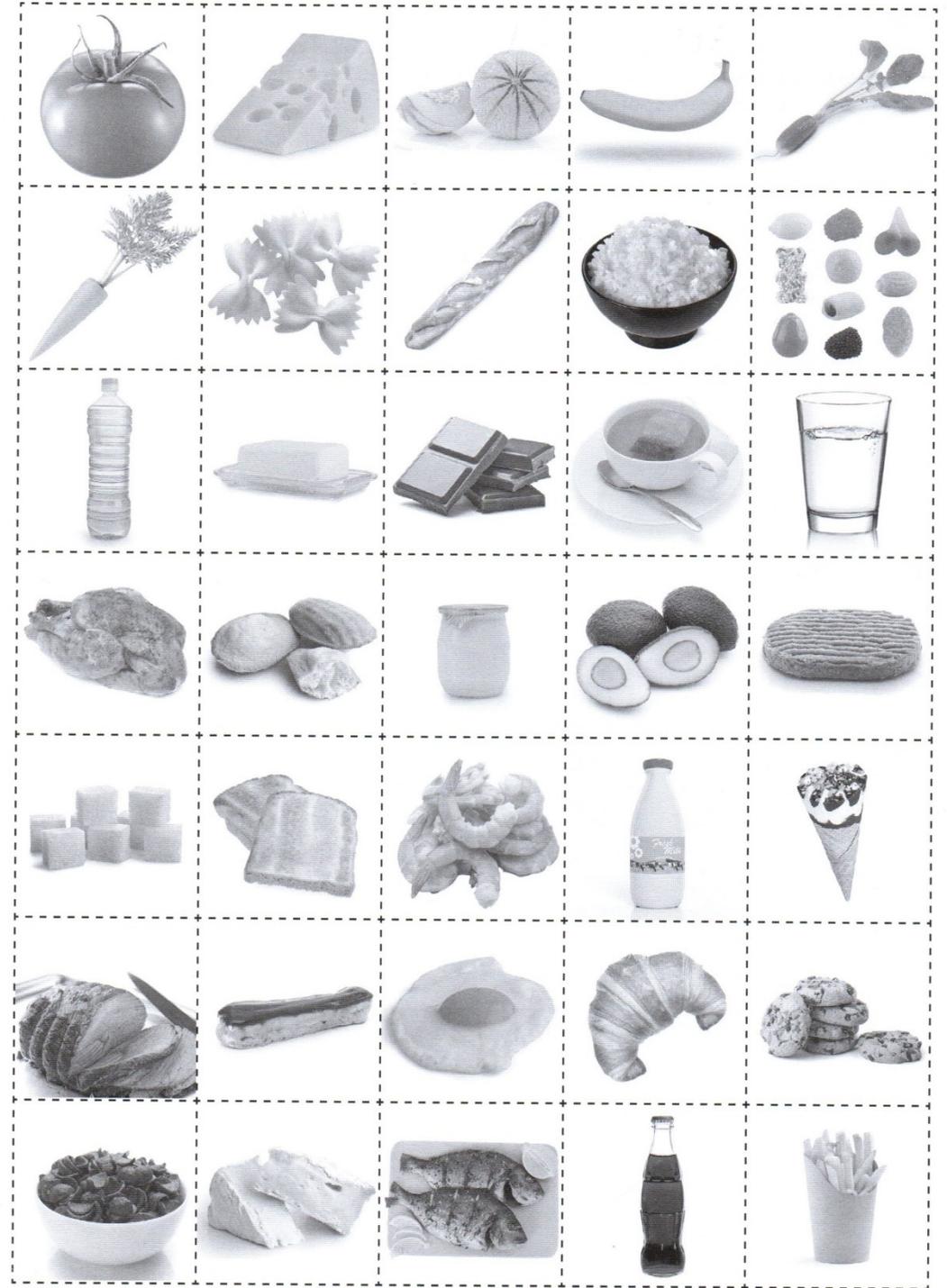
Chaque groupe contribue à apporter ce dont le corps a besoin.

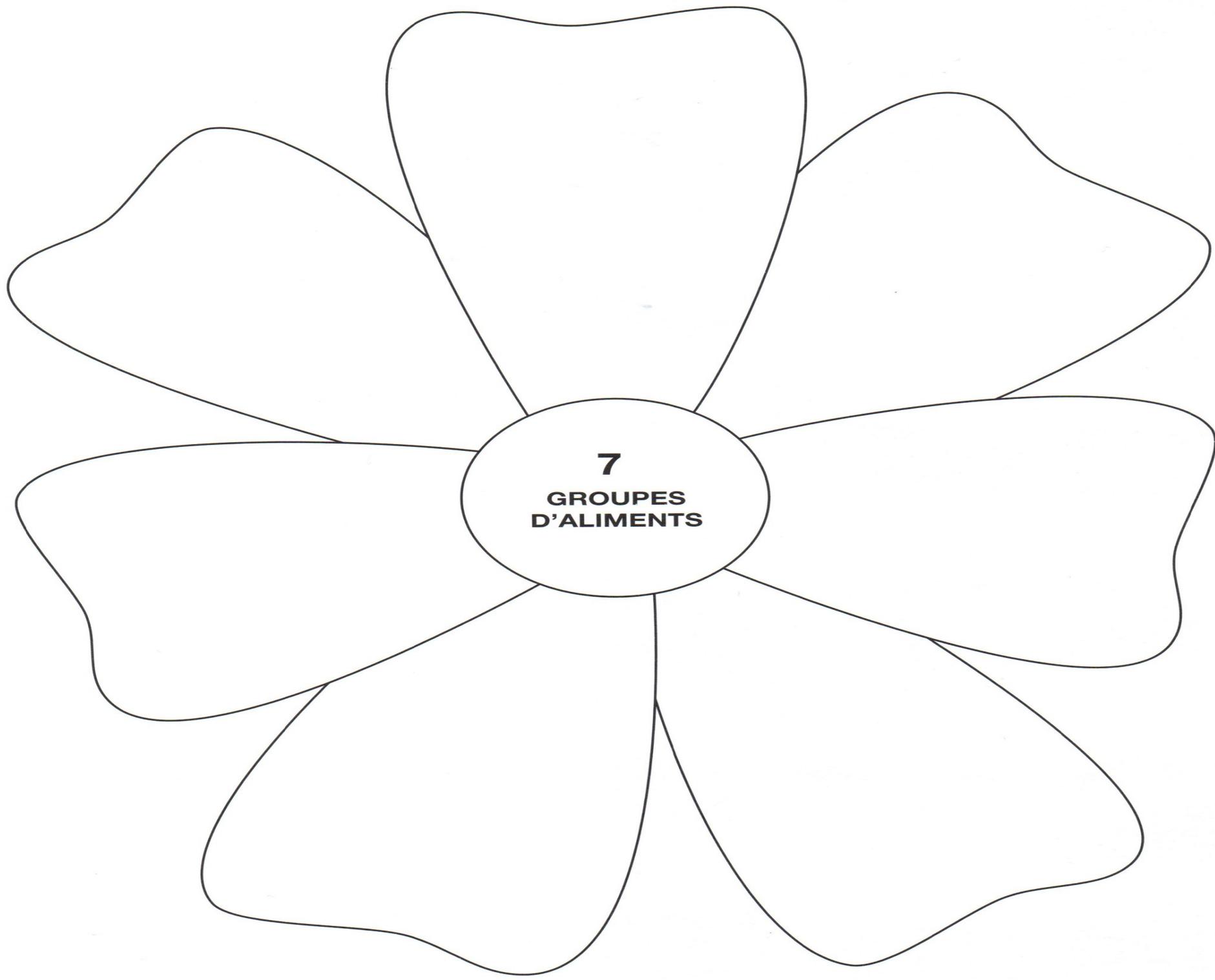
La pyramide alimentaire permet de mieux visualiser les apports journaliers recommandés (AJR) :

en bas de la pyramide, on trouvera les groupes d'aliments les plus indispensables au bon fonctionnement du corps ; en haut, les aliments dont il faut limiter la consommation.

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

LES ALIMENTS	CE QU'ILS NOUS APPORTENT	
<p>La viande, le poisson et les œufs</p> <p>Le lait et les produits laitiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> - des protéines utiles à la croissance et aux muscles - du fer - du calcium et des vitamines, surtout de la vitamine D, pour les os et les dents - des protéines pour la croissance 	<p>Bâtisseurs pour construire et entretenir le corps</p>
<p>Les céréales et les féculents</p> <p>Les sucres et les aliments sucrés</p> <p>Les matières grasses</p>	<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 	<p>Énergétiques pour apporter de l'énergie</p>
<p>Les légumes et les fruits</p> <p>L'eau</p>	<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 - sert à renouveler l'eau de notre corps (pertes liées à la respiration, à la transpiration et aux urines) - apporte des minéraux indispensables 	<p>Fonctionnels pour faire fonctionner le corps</p>





7
GROUPES
D'ALIMENTS