

## Les aliments : ce qu'ils apportent à notre corps

Famille d'aliments	Exemple d'aliments	Ce qu'ils apportent au corps	Les dangers à trop en manger
Eau	Eau	Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre corps ! On peut en boire à volonté.	
Féculets	Pâtes, riz, pain, lentilles, pommes de terre, semoule	Ils nous donnent l'énergie nécessaire pour réfléchir et bouger.	
Fruits et légumes	Pêche, poire, pomme, haricot vert, brocolis, carotte, raisin, fraise, chou, tomate, kiwi, orange...	Ils apportent des vitamines, des fibres et des sels minéraux qui sont nécessaires chaque jour. Il faut en consommer à chaque repas.	
Produits laitiers	Fromages, yaourts, lait...	Ils apportent du calcium nécessaire pour rendre nos os et dents solides.	
Viande, poisson, oeuif	Poulet, steak, rôti de porc, saumon, merlu, omelette...	Ils apportent des protéines pour construire nos muscles.	
Produits gras	Beurre, huiles, margarine, charcuterie, frites, viennoiseries...	Nécessaires (huiles, beurre frais) en quantité raisonnable pour nous apporter des vitamines, telle que la vitamine D.	On grossit et les graisses s'accumulent dans nos vaisseaux sanguins.
Produits sucrés	Sucre, sodas, bonbons, gâteaux, viennoiseries, chocolat...	C'est bon ! Mais de temps en temps...	Cela entraîne l'apparition de caries, cela fait grossir. Trop de sucre dans le sang peut entraîner des maladies.
Produits salés	Chips, sel, charcuterie, cacahuètes, biscuits apéritifs	On a besoin d'un peu de sel dans notre alimentation.	Trop de sel n'est pas bon pour la santé car il peut entraîner des maladies.

## L'alimentation (3)

Que faire pour être en bonne santé ?

Chaque type d'aliments est important pour être en bonne santé:

- les féculents pour avoir de l' ....., il faut en manger à chaque repas;
- les fruits et les légumes à chaque repas aussi, pour les vitamines, les fibres et les sels minéraux;
- les viandes, œufs et poissons pour construire les ....., une fois par jour;
- les produits laitiers pour avoir des ..... solides, à chaque repas;
- les produits gras, salés ou sucrés sont à consommer de temps en temps pour éviter d'être en mauvaise santé.
- Il faut boire de l'eau régulièrement chaque jour car notre corps doit reconstituer ses réserves en eau.

- Nous mangeons et buvons chaque jour pour construire, entretenir et fournir de l'énergie à notre corps.
- Il est important de manger de tout en quantité raisonnable.
- La consommation en grande quantité d'aliments gras, salés ou sucrés peut entraîner un surpoids et des maladies. Le sucre, le sel ou l'huile sont souvent cachés dans les plats préparés.
- Mangeons équilibré et bougeons !