

L'alimentation : l'équilibre alimentaire

1- Les origines de nos aliments :

Les aliments que nous mangeons sont de nature variée, mais ils n'ont que 3 origines différentes :

- animale (ex : la viande, le poisson, les œufs, le lait, les yaourts)
- végétale (ex : les céréales, les fruits, les légumes)
- minérale (ex : l'eau, le sel)

Parfois, les aliments peuvent avoir subi diverses transformations, mais ils restent quand même d'origine animale ou végétale (ex : le beurre est fabriqué à partir du lait, c'est donc un aliment d'origine animale. La confiture est fabriquée à partir de fruits, c'est donc un aliment d'origine végétale).

2- Les 7 groupes d'aliments

Les aliments sont classés en 7 groupes qu'on représente souvent sous la forme d'une pyramide alimentaire.



Cette pyramide t'aide à savoir ce que tu dois manger en moyenne chaque jour. Visionne [cette vidéo](#) puis retrouve les noms des 7 groupes. Place-les sur la pyramide et dans le document ci-dessous.

1-

L'eau est le seul aliment indispensable. Elle fait partie des carburants dont nous ne saurions nous passer puisque notre corps en contient 60 à 70 %. Il faut boire environ un litre et demi par jour de liquide, principalement de l'eau. On consomme aussi de l'eau contenue dans des tas d'aliments. Bois de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif.

2-

Ils donnent l'énergie à notre corps pour toute la journée. Ils lui apportent les sucres (**les glucides**).

Glucides complexes

- Produits céréaliers
- Légumineuses ou légumes secs secs
- Féculents (riz, pâtes, semoule, pommes de terre...)



3-

Grâce aux **vitamines** qu'ils contiennent, notre corps résiste mieux aux maladies. Les **fibres** et les **sels minéraux** nous aident aussi à bien éliminer les déchets de notre corps.

VITAMINES



4-

Ils aident à la construction de notre corps et à la solidité de nos dents et de nos os grâce aux **sels minéraux** et au **calcium** qu'ils contiennent.



Les protéines

utilité, sources, quantités

5-

Ils apportent les **protéines** qui sont les matériaux de construction de nos muscles et de nos organes. Ils donnent de la force pour grandir.



LES LIPIDES

6-

Elles apportent les graisses (les lipides). Elles donnent de l'énergie au cerveau. Elles ne sont pas consommées immédiatement et constituent donc une réserve.

7-

Ce sont les seuls qui ne sont pas indispensables. On les consomme pour le plaisir.

**Ces 7 groupes doivent être connus et identifiés.
Retiens-les bien !**