

L'alimentation : l'équilibre alimentaire (2)

Commençons par un test pour voir si tu as compris comment sont constitués les groupes d'aliments. Dans chaque liste, barre l'intrus :

- Pâtes - riz - pommes de terre - poireau - pain - biscottes
- Lait - yaourt - camembert - gruyère - jus d'orange - fromage blanc
- haricots verts - beurre - compote de pomme - carotte - fraises - brocoli

3- Le rôle des aliments :

Les aliments ont un rôle spécifique dans notre corps, en contribuant à la croissance, au bon fonctionnement de notre corps et en nous maintenant de manière générale en bonne santé.

[Une vidéo pour retrouver les 3 effets utiles des aliments sur notre corps.](#)

- Les féculents (le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs et les céréales...) sont riches en vitamines B et en glucides (sucres lents). Avec les matières grasses, ils donnent de l'énergie à ton corps pour faire fonctionner les muscles et le cerveau : ce sont les aliments
- Les fruits, les légumes et certaines boissons maintiennent le corps en bonne santé en le protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps : ce sont les aliments
- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont les aliments
- L'eau, enfin, est indispensable pour l'organisme. Pas d'eau, pas de vie.

Les super aliments !

Certains aliments peuvent avoir des qualités que l'on retrouve dans plusieurs catégories. Par exemple, les **légumineuses** (haricots secs, lentilles, fèves, pois et soja) sont des aliments à la fois énergétiques, bâtisseurs et protecteurs.



Quelques mots à replacer : **maïs - nocifs - quinoa - graisses - sucres - sains - carburant - blé**

Les céréales :, avoine, millet, orge, boulghour,, riz, seigle, sarrasin,

Les glucides : c'est l'autre nom des «.....». Les glucides sont le de notre corps et constituent notre principale source d'énergie.

Les lipides : c'est l'autre nom des «.....». A consommer avec modération. Certains sont pour l'organisme alors que d'autres ont des effets