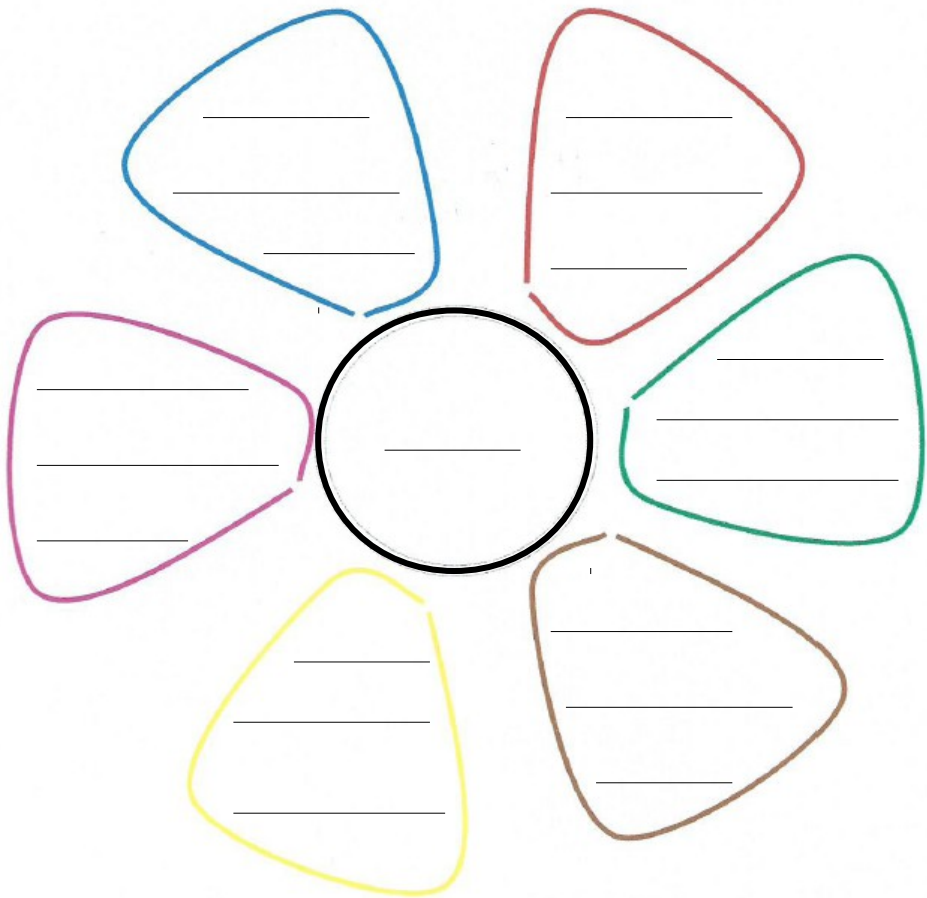


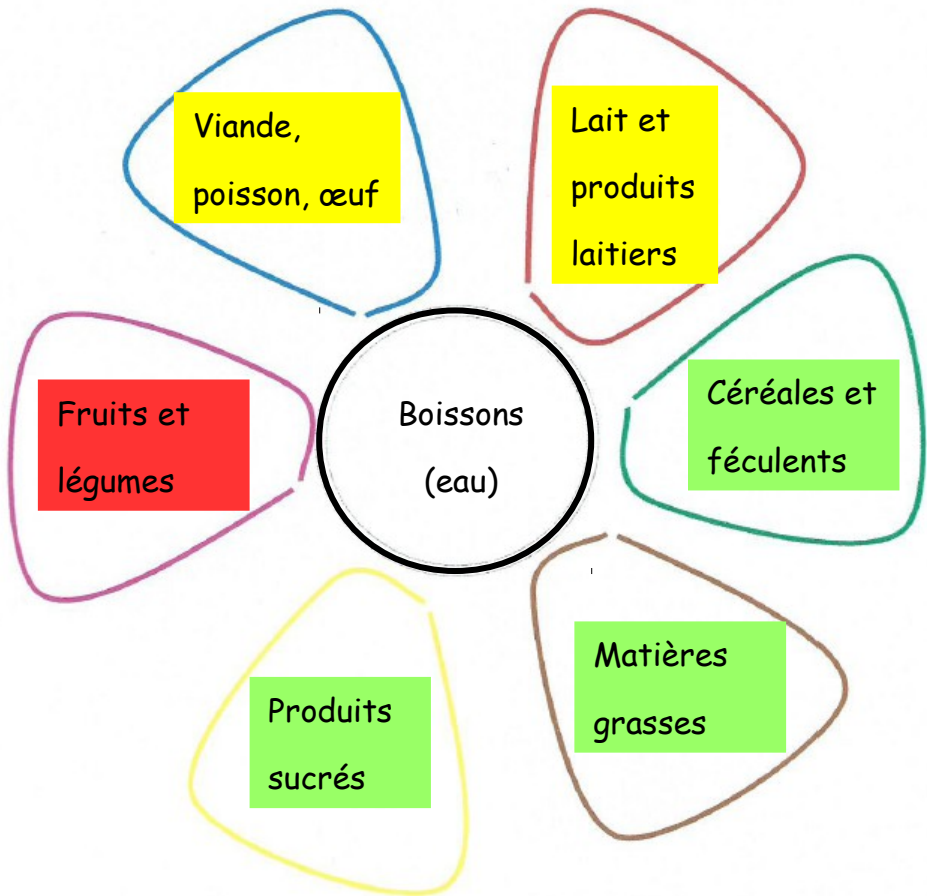
# La classification des aliments

Les aliments peuvent être classés en ..... groupes ou familles en fonction de leur .....



# La classification des aliments

Les aliments peuvent être classés en 7 groupes ou familles en fonction de leur **composition**.



# Le rôle des aliments

Les aliments peuvent être classés en ..... grandes catégories en fonction de leur ..... :

- les aliments ..... : ils servent à ..... notre corps. Ce sont les aliments des familles « **viande, poisson, œufs** » et « **lait et produits laitiers** »

- les aliments ..... : ils servent à apporter de ..... à notre corps. Ce sont les aliments des familles « **céréales et féculents** », « **produits sucrés** » et « **matières grasses** ».

- les aliments ..... : ils permettent à notre corps de ..... et de bien .....  
Ce sont les aliments de la famille « **fruits et légumes** ».

Il ne faut pas oublier les ..... (**eau**) qui permettent au corps de ..... !

# Le rôle des aliments

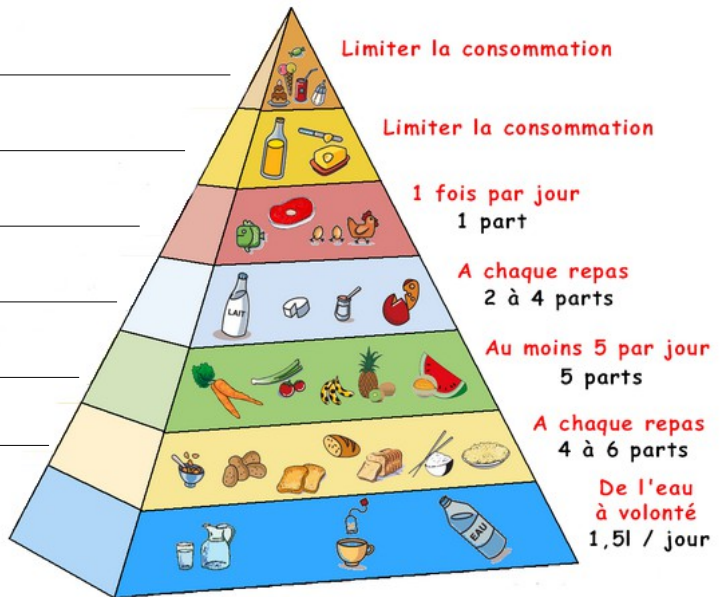
Les aliments peuvent être classés en 3 grandes catégories en fonction de leur rôle :

- les aliments **bâtisseurs** : ils servent à **construire** notre corps. Ce sont les aliments des familles « **viande, poisson, œufs** » et « **lait et produits laitiers** »
- les aliments **énergétiques** : ils servent à apporter **de l'énergie** à notre corps. Ce sont les aliments des familles « **céréales et féculents** », « **produits sucrés** » et « **matières grasses** ».
- les aliments **protecteurs** : ils permettent à notre corps de **se protéger** et de bien **fonctionner**. Ce sont les aliments de la famille « **fruits et légumes** ».

Il ne faut pas oublier les **boissons** (**eau**) qui permettent au corps de **se réhydrater** !

# La pyramide des aliments

Il faut manger en quantité suffisante pour couvrir les dépenses énergétiques de la journée. Elles varient en fonction de ....., du ..... et de .....

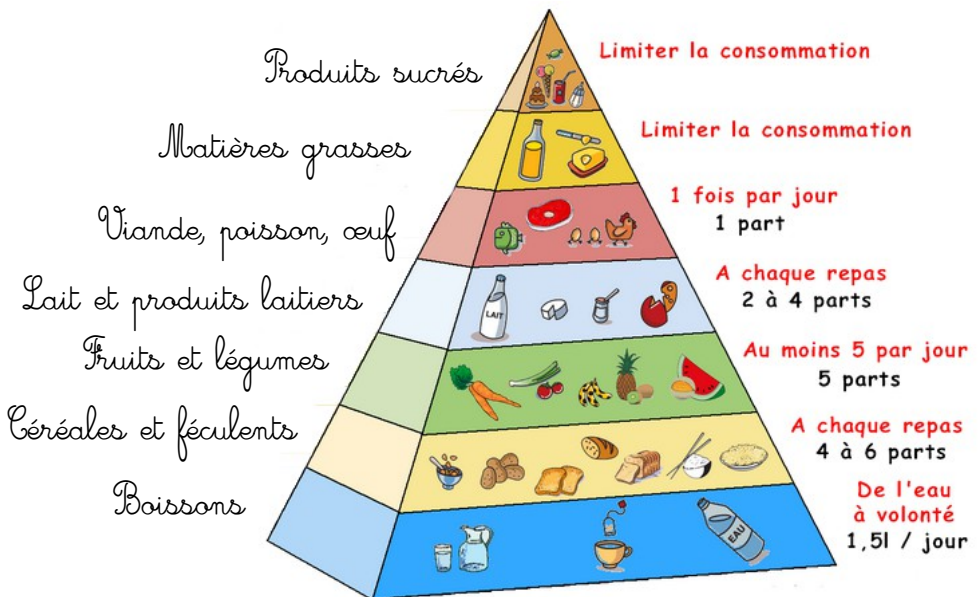


Le corps a besoin, tous les jours de tous les types d'aliments (eau, aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs).

Pour avoir une **alimentation équilibrée**, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des 7 familles.

# La pyramide des aliments

Il faut manger en quantité suffisante pour couvrir les dépenses énergétiques de la journée. Elles varient en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité.



Le corps a besoin, tous les jours de tous les types d'aliments (eau, aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs).

Pour avoir une **alimentation équilibrée**, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des 7 familles.