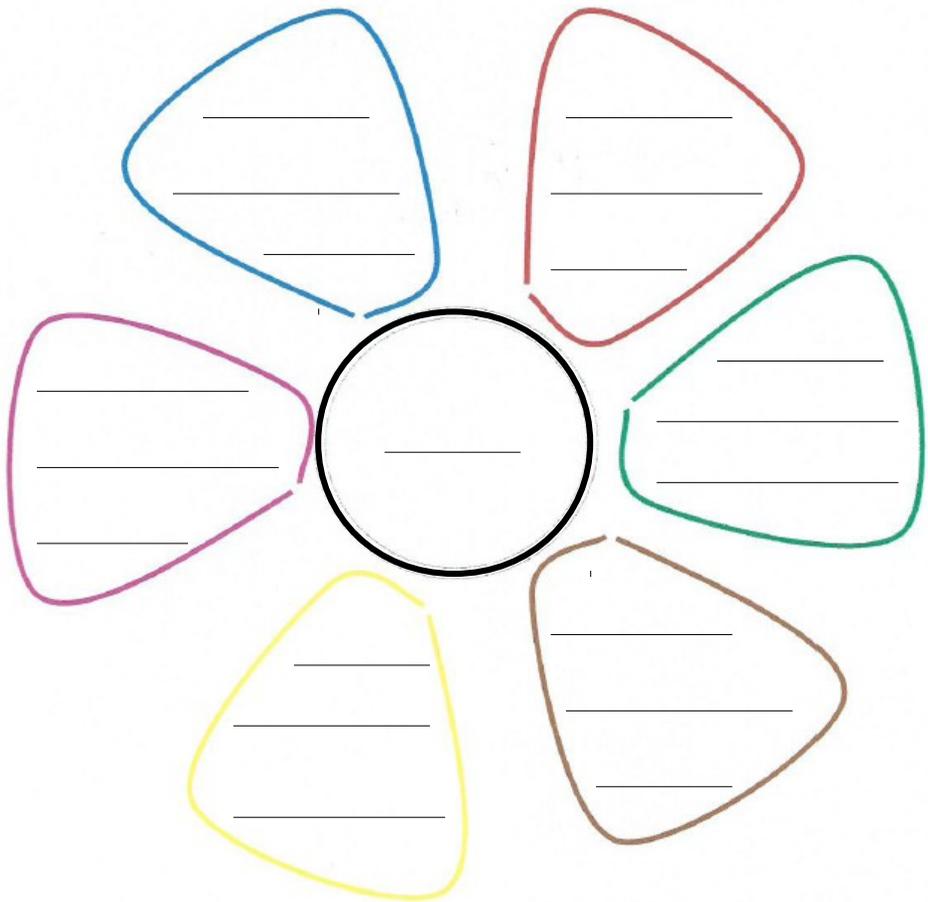


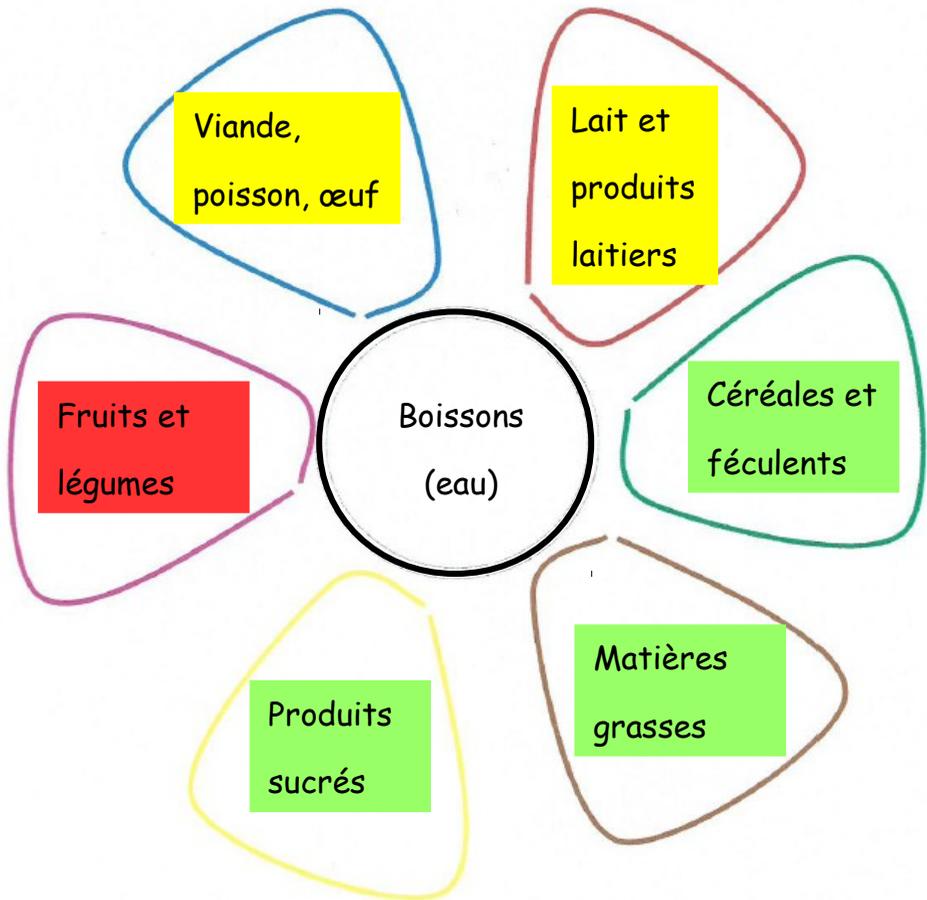
La classification des aliments

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** »

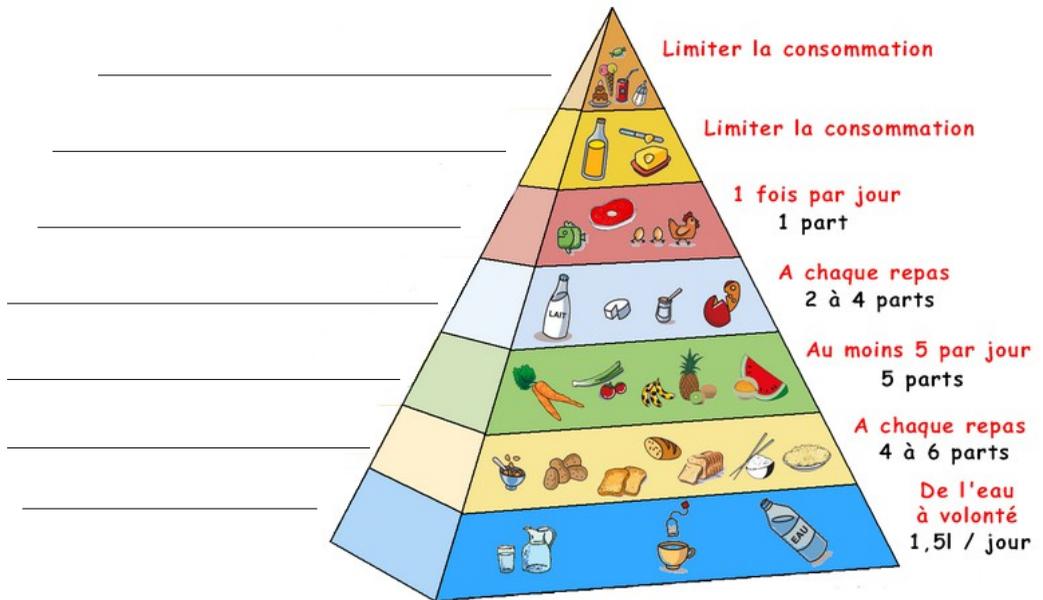
- les **aliments énergétiques** : ils servent à apporter **de l'énergie** à notre corps. Ce sont les aliments des familles « **céréales et féculents** », « **produits sucrés** » et « **matières grasses** ».

- 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

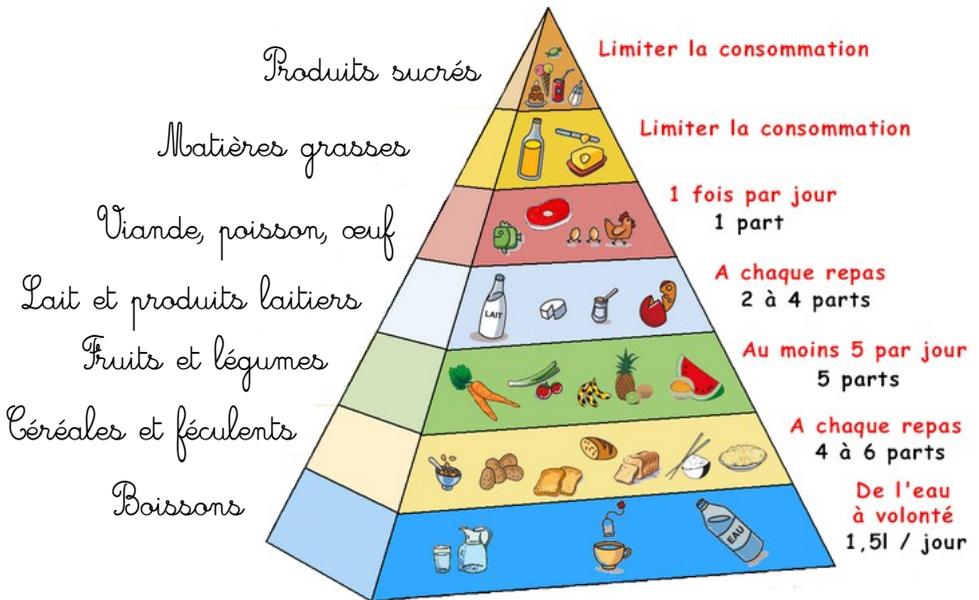


Le corps a besoin, tous les jours de tous les types d'aliments (eau, aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs).

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.