

SCIENCES 8 : 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*).

SCIENCES 8 : 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*).

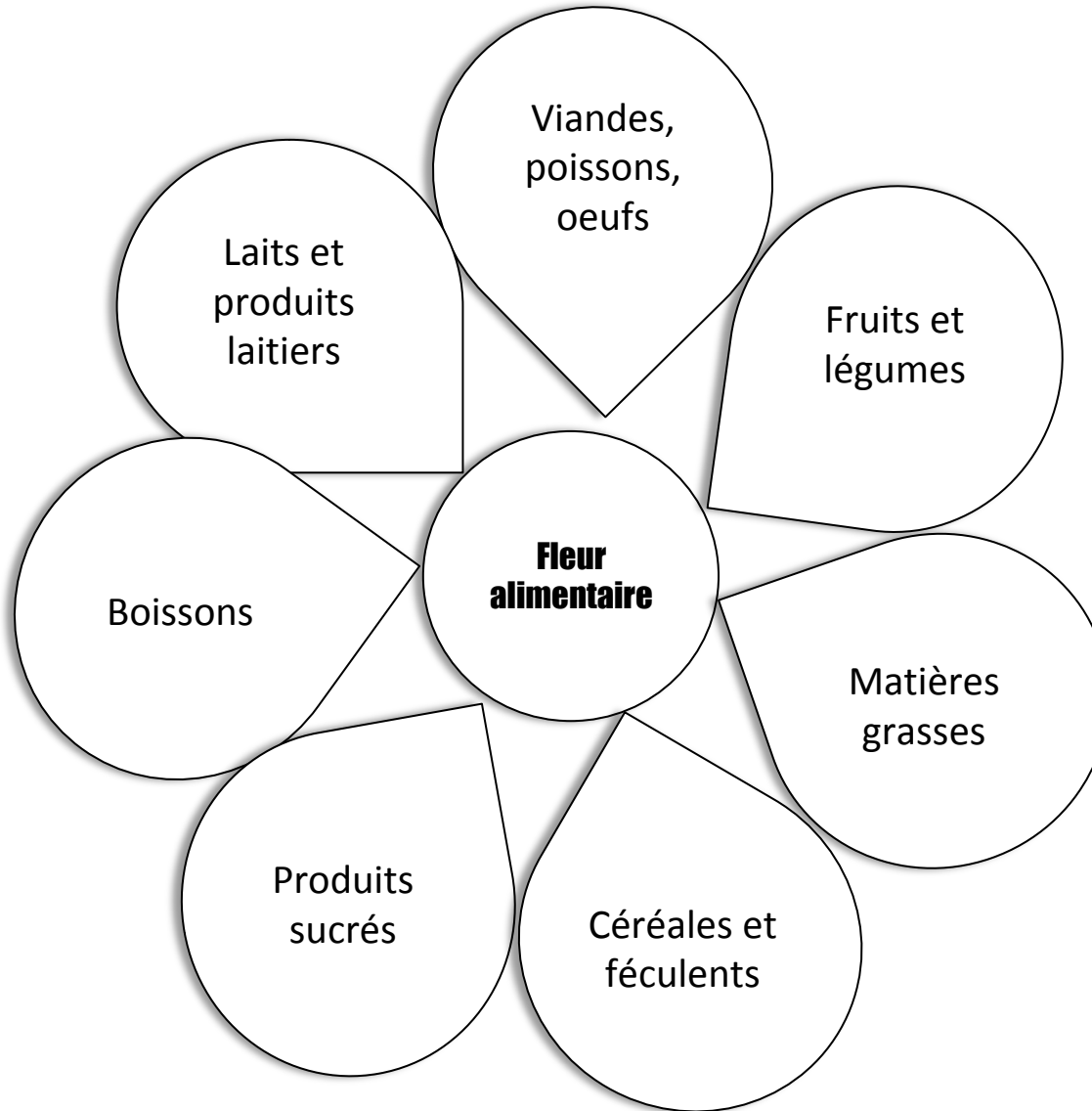
SCIENCES 8 : Les origines de nos aliments

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*).

SCIENCES 9 : La fleur alimentaire



SCIENCES 10 : 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.

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont **les aliments bâtisseurs**.
- Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps : ce sont **les aliments énergétiques**.
- Les fruits, les légumes et les 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 protecteurs**.
- L'eau, enfin, est indispensable pour l'organisme.

SCIENCES 10 : 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.

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont **les aliments bâtisseurs**.
- Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps : ce sont **les aliments énergétiques**.
- Les fruits, les légumes et les 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 protecteurs**.
- L'eau, enfin, est indispensable pour l'organisme.

SCIENCES 10 : 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.

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont **les aliments bâtisseurs**.
- Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps : ce sont **les aliments énergétiques**.
- Les fruits, les légumes et les 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 protecteurs**.
- L'eau, enfin, est indispensable pour l'organisme.

SCIENCES 11 : Les nutriments

Les glucides servent à produire de l'énergie pour les efforts physiques et intellectuels. Il s'agit de toutes les sortes de sucres. Les aliments riches en glucides sont les bonbons, le miel, les confiseries, les pâtisseries.

Les lipides, ce sont toutes les sortes de graisse. Ils ne sont pas très bons pour la santé. Les aliments riches en lipide sont les huiles, le beurre, le saucisson, le chocolat au lait.

Les protéines participent à construire et à réparer les muscles, à élaborer l'ADN, nécessaires pour la reproduction, elles contribuent aux défenses immunitaires. Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, les œufs, le lait, le soja et les céréales.

Ces nutriments sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Véritables carburants de notre cerveau, de nos muscles, de nos os... ils sont indispensables pour garder une bonne santé !

SCIENCES 11 : Les nutriments

Les glucides servent à produire de l'énergie pour les efforts physiques et intellectuels. Il s'agit de toutes les sortes de sucres. Les aliments riches en glucides sont les bonbons, le miel, les confiseries, les pâtisseries.

Les lipides, ce sont toutes les sortes de graisse. Ils ne sont pas très bons pour la santé. Les aliments riches en lipide sont les huiles, le beurre, le saucisson, le chocolat au lait.

Les protéines participent à construire et à réparer les muscles, à élaborer l'ADN, nécessaires pour la reproduction, elles contribuent aux défenses immunitaires. Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, les œufs, le lait, le soja et les céréales.

Ces nutriments sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Véritables carburants de notre cerveau, de nos muscles, de nos os... ils sont indispensables pour garder une bonne santé !

SCIENCES 12 : La pyramide alimentaire

Pour être en bonne santé, il faut varier son alimentation et tenter de manger un aliment de chaque famille à chaque repas.

Attention aux produits sucrés : il ne faut pas trop en manger ! Il faut seulement en déguster de temps en temps, pour le plaisir.

Enfin, n'oublie pas que l'eau est la seule boisson indispensable pour ton corps !

- 1) Les boissons** : 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, et davantage si tu fais du sport. Bois donc de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif.
- 2) Les céréales et les féculents** : Ils donnent l'énergie à notre corps pour toute la journée. Ils lui apportent les sucres (les glucides).
- 3) Les fruits et les légumes** : 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.
- 4) Les produits laitiers** : 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.
- 5) Les viandes, les poissons et les œufs** : Ils apportent les protéines qui sont les matériaux de construction de nos muscles et de nos organes. Ils donnent de la force pour grandir.
- 6) Les matières grasses** : 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) Le sucre et les produits sucrés** : Ils ne sont pas indispensables mais on aime bien en manger de temps en temps !

SCIENCES 12 : La pyramide alimentaire

