

	Les différents groupes d'aliments		
Leurs noms			
Leurs fonctions			
Les aliments que l'on trouve			

	Les différents groupes d'aliments		
Leurs noms			
Leurs fonctions			
Les aliments que l'on trouve			

Les aliments bâtisseurs	Les aliments énergétiques	Les aliments protecteurs
Ils servent à construire notre corps et à l'entretenir.	Ils protègent contre les agressions.	Ils donnent de l'énergie à notre corps pour fonctionner.
Fruits et légumes	Féculents, matières grasses	Viande, poisson, œuf, lait

Les aliments bâtisseurs	Les aliments énergétiques	Les aliments protecteurs
Ils servent à construire notre corps et à l'entretenir.	Ils protègent contre les agressions.	Ils donnent de l'énergie à notre corps pour fonctionner.
Fruits et légumes	Féculents, matières grasses	Viande, poisson, œuf, lait

Les aliments bâtisseurs	Les aliments énergétiques	Les aliments protecteurs
Ils servent à construire notre corps et à l'entretenir.	Ils protègent contre les agressions.	Ils donnent de l'énergie à notre corps pour fonctionner.
Fruits et légumes	Féculents, matières grasses	Viande, poisson, œuf, lait