

## Chapitre 5 : Bien manger : les besoins de l'organisme

Pour fonctionner, notre corps a besoin en permanence d'**oxygène**, qui est apportée par la respiration. Il a aussi régulièrement besoin d'**eau** pour compenser les pertes quotidiennes (respiration, sueur, selles, urine).

Enfin, nous avons besoin d'énergie pour marcher, travailler, jouer... **Les aliments** apportent cette **énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme**.

Le besoin d'énergie est continu mais **les apports en nourriture sont discontinus** : nous mangeons la plupart du temps lors de **quatre repas** : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner. Nos **habitudes alimentaires** peuvent être très **différentes** d'un individu à l'autre mais aussi d'une région à l'autre et d'un pays à l'autre.