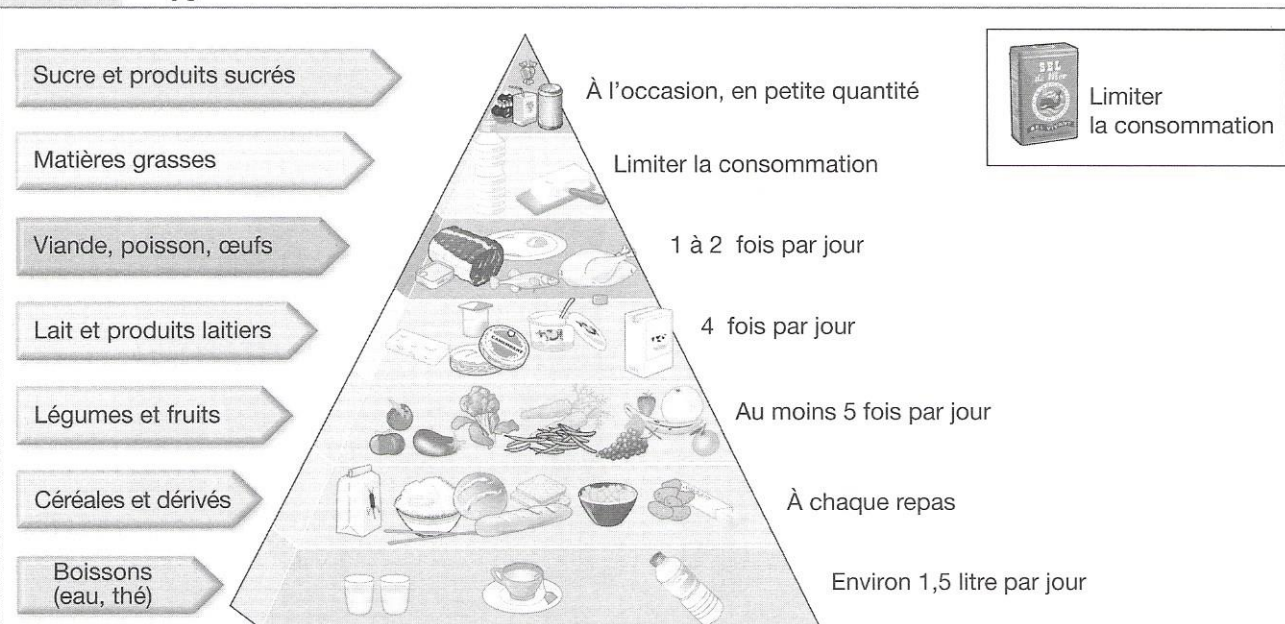


Les familles d'aliments

DOC 1. La pyramide alimentaire



Les aliments que nous consommons peuvent être classés en sept groupes ou familles d'aliments.

Chaque groupe contribue à apporter ce dont le corps a besoin.

La pyramide alimentaire permet de mieux visualiser les apports journaliers recommandés (AJR) :

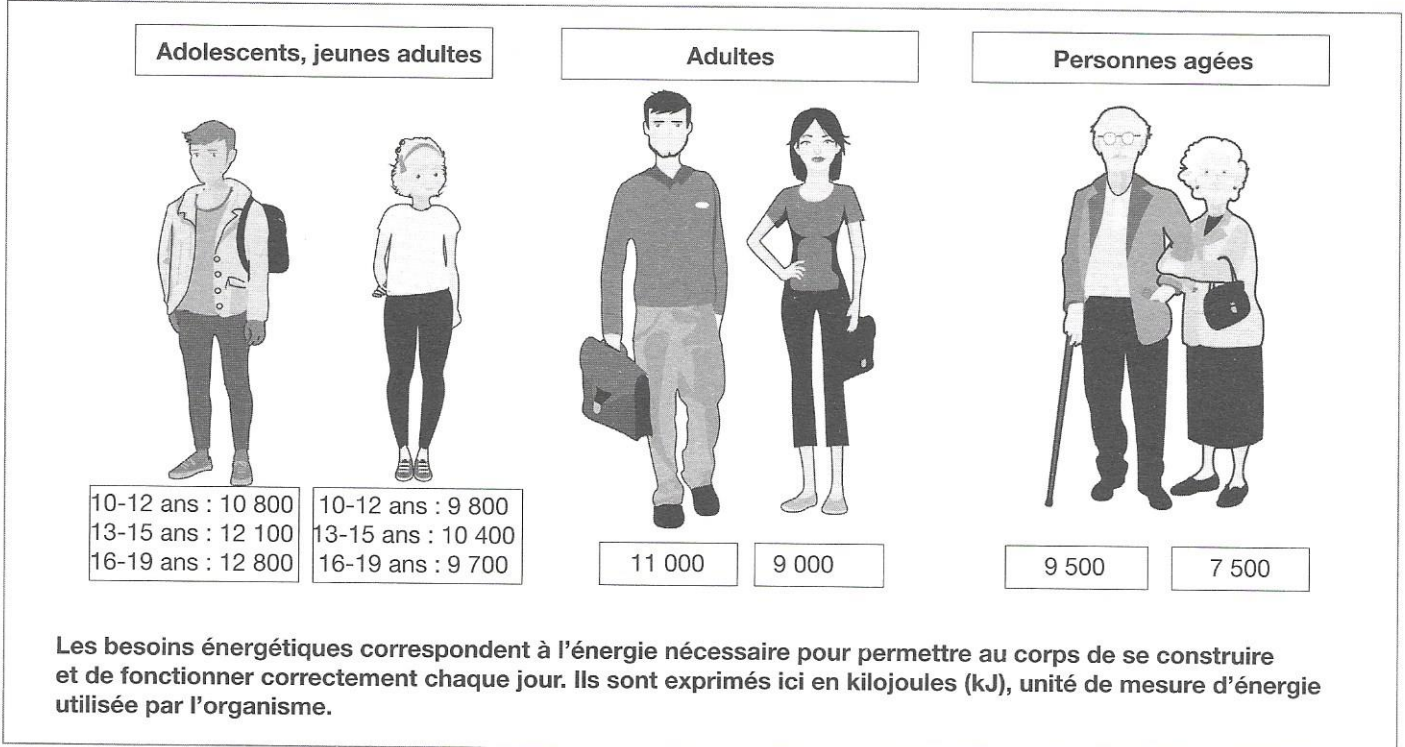
en bas de la pyramide, on trouvera les groupes d'aliments les plus indispensables au bon fonctionnement du corps ; en haut, les aliments dont il faut limiter la consommation.

DOC 2. Le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme

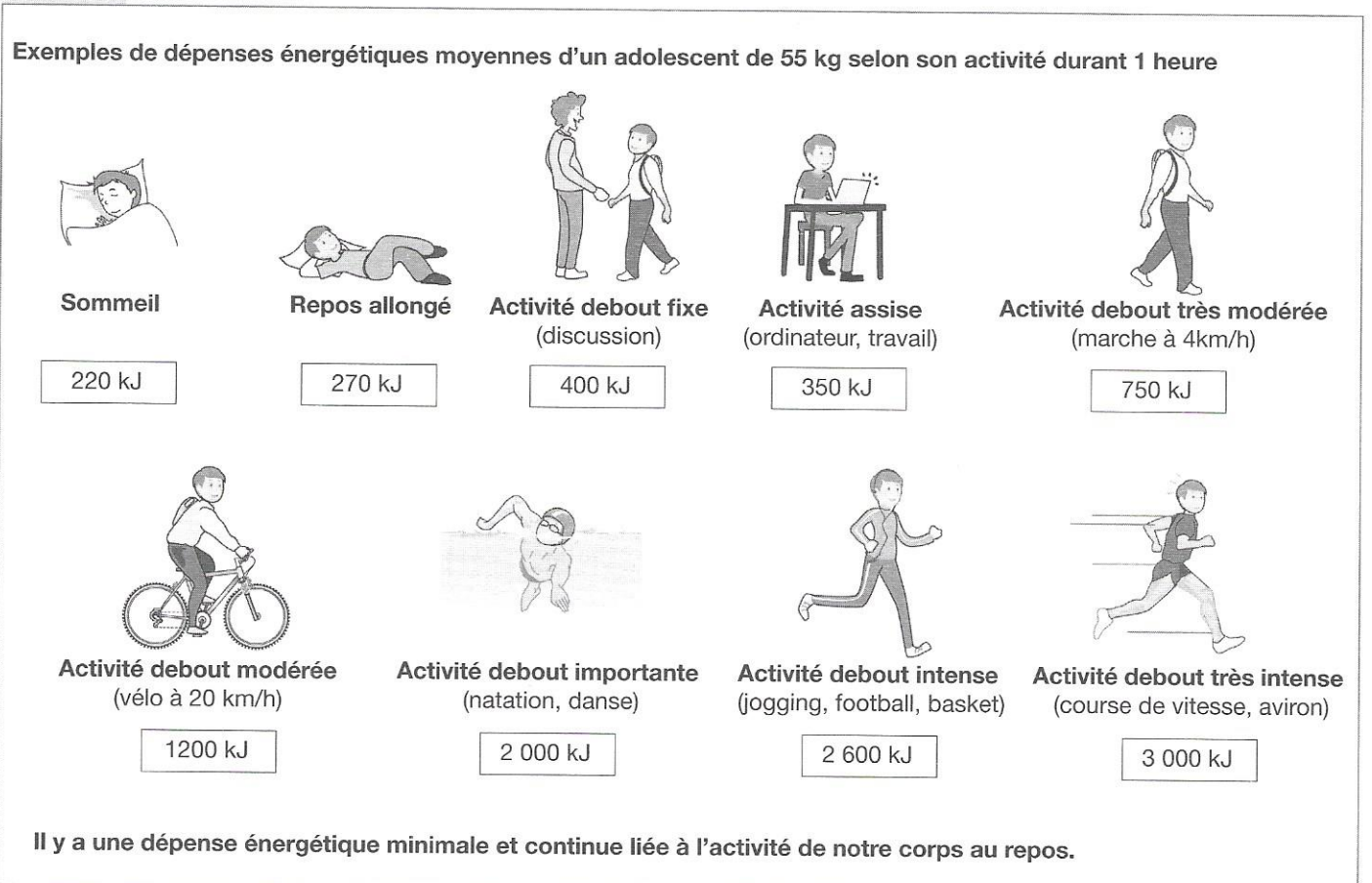
LES ALIMENTS	CE QU'ILS NOUS APPORTENT
La viande, le poisson et les œufs 	<ul style="list-style-type: none"> - des protéines utiles à la croissance et aux muscles - du fer <p>Bâtisseurs pour construire et entretenir le corps</p>
Le lait et les produits laitiers 	
Les céréales et les féculents 	<ul style="list-style-type: none"> - des sucres lents (glucides « complexes ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise petit à petit <p>Énergétiques pour apporter de l'énergie</p>
Les sucres et les aliments sucrés 	
Les matières grasses 	
Les légumes et les fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - des fibres qui aident au bon fonctionnement de notre système digestif - des vitamines et des minéraux qui participent à la protection de notre corps contre certaines maladies <p>Fonctionnels pour faire fonctionner le corps</p>
L'eau 	

Une alimentation adaptée aux besoins de l'organisme

DOC 3. Des besoins différents selon l'âge



DOC 4. Des besoins différents selon l'activité



- 1** Écris le nom de chaque famille d'aliments sur les pétales de cette fleur alimentaire. Puis colle les étiquettes des aliments ou écris leurs noms dans la famille correspondante.

