

## Les aliments : ce qu'ils apportent à notre corps

| Famille d'aliments    | Exemple d'aliments  | Ce qu'ils apportent au corps  | Les dangers à trop en manger  |
|-----------------------|---|---|---|
| Eau                   | Eau   | Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre corps !<br>On peut en boire à volonté.  |   |
| Féculents             | Pâtes, riz, pain, lentilles, pommes de terre, semoule   | Ils nous donnent l'énergie nécessaire pour réfléchir et bouger.   |   |
| Fruits et légumes     | Pêche, poire, pomme, haricot vert, brocolis, carotte, raisin, fraise, chou, tomate, kiwi, orange... | Ils apportent des vitamines, des fibres et des sels minéraux qui sont nécessaires chaque jour. Il faut en consommer à chaque repas. |   |
| Produits laitiers     | Fromages, yaourts, lait...  | Ils apportent du calcium nécessaire pour rendre nos os et dents solides.  |   |
| Viande, poisson, oeuf | Poulet, steak, rôti de porc, saumon, merlu, omelette...   | Ils apportent des protéines pour construire nos muscles.  |   |
| Produits gras         | Beurre, huiles, margarine, charcuterie, frites, viennoiseries...                                    | Nécessaires (huiles, beurre frais) en quantité raisonnable pour nous apporter des vitamines, telle que la vitamine D.               | On grossit et les graisses s'accumulent dans nos vaisseaux sanguins.  |
| Produits sucrés       | Sucre, sodas, bonbons, gâteaux, viennoiseries, chocolat...  | C'est bon !<br>Mais de temps en temps...  | Cela entraîne l'apparition de caries, cela fait grossir.<br>Trop de sucre dans le sang peut entraîner des maladies. |
| Produits salés        | Chips, sel, charcuterie, cacahuètes, biscuits apéritifs   | On a besoin d'un peu de sel dans notre alimentation.  | Trop de sel n'est pas bon pour la santé car il peut entraîner des maladies.   |