

## Sciences : le rôle des différents groupes d'aliments.

Rappelle-toi on a vu les différents groupes d'aliments et leur provenance. Il y a **7 groupes d'aliments** et ils sont d'origine **animale** ou **végétale**.

### Activité :

1. Regarde la petite vidéo puis fais la petite activité ci-dessous.

2. Voici les 7 groupes d'aliments que nous avons étudiés :

- *Les produits laitiers*
- *Les viandes, œufs et poissons*
- *Les matières grasses (produits gras : huile, beurre)*
- *Les fruits et légumes*
- *Les féculents (riz, pomme de terre, pâtes, céréales)*
- *Les sucres et produits sucrés (bonbons, sodas, ...)*
- *L'eau*

**QUESTION** : après avoir regardé la vidéo, classe les groupes d'aliments dans le tableau suivant. On sait que les aliments ont un rôle différent : il y a les **aliments bâtisseurs**, les **aliments protecteurs** et les **aliments énergétiques**.

<i>Aliments bâtisseurs</i>	<i>Aliments protecteurs</i>	<i>Aliments énergétiques</i>

Un groupe n'est pas dans ce tableau. Il n'est vraiment pas utile pour notre corps et on peut s'en passer. Lequel ?

---