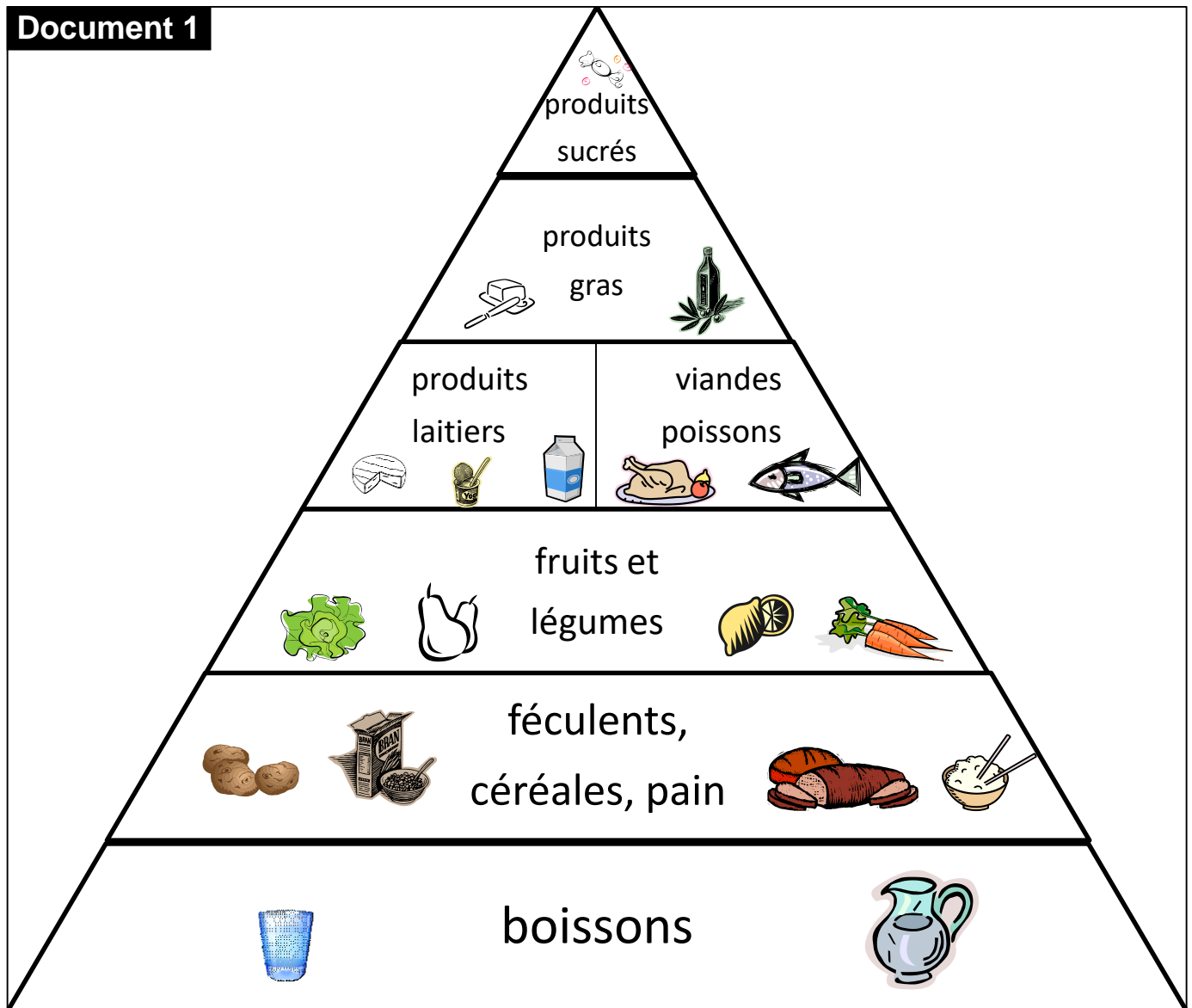


Que faut-il manger pour être en bonne santé ?

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, pratiquer un sport régulièrement et dormir un temps suffisant.

Ce qu'il faut manger pour être en bonne santé.

Document 1



Document 2

Ces aliments sont tous importants et chacun a un rôle bien précis à jouer pour notre corps :

- Les laitages, la viande, les œufs et le poisson sont riches en protides (ou protéines). Ces protides participent à la construction et à l'entretien de notre corps. Ces aliments sont appelés **aliments bâtisseurs**.

- Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés sont riches en glucides (les sucres). Ce sont ces glucides qui apportent l'énergie à notre corps. On appelle ces aliments les **aliments énergétiques**.

Le beurre et l'huile font aussi partie de cette catégorie d'aliments.

- Les fruits et légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent de protéger notre corps. On les appelle les **aliments « protecteurs »**

DOC 1 & 2

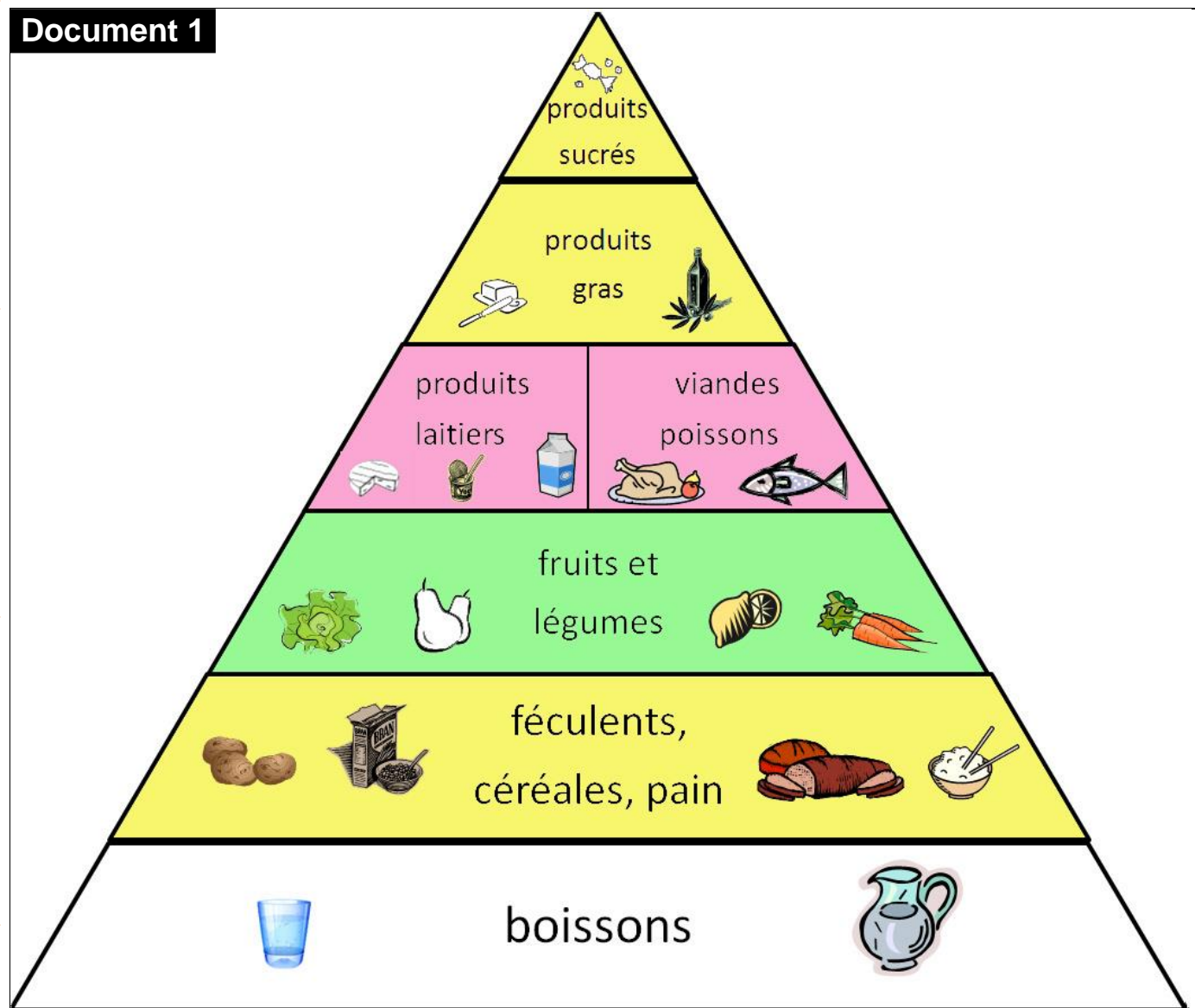
Colorie en jaune le groupe des aliments énergétiques, en vert le groupe des aliments « protecteurs » et en rose le groupe des aliments bâtisseurs.

Que faut-il manger pour être en bonne santé ?

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, pratiquer un sport régulièrement et dormir un temps suffisant.

Ce qu'il faut manger pour être en bonne santé.

Document 1



Document 2

Ces aliments sont tous importants et chacun a un rôle bien précis à jouer pour notre corps :

- Les laitages, la viande, les œufs et le poisson sont riches en protides (ou protéines). Ces protides participent à la construction et à l'entretien de notre corps. Ces aliments sont appelés **aliments bâtisseurs**.

- Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés sont riches en glucides (les sucres). Ce sont ces glucides qui apportent l'énergie à notre corps. On appelle ces aliments les **aliments énergétiques**.

Le beurre et l'huile font aussi partie de cette catégorie d'aliments.

- Les fruits et légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent de protéger notre corps. On les appelle les **aliments « protecteurs »**

