

CLASSIFICATION DES ALIMENTS



Sur ton carnet de chercheur

- Dans certains pays, la population souffre de malnutrition. Explique ce que signifie ce terme. Recherche un exemple précis.

Le sucre et les produits sucrés. Tous les aliments qui contiennent du sucre : confiture, chocolat, bonbons, miel, boissons sucrées... sont regroupés sous le nom de « **sucres rapides** ». Ces aliments ne sont pas indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Il ne faut les consommer que rarement et en petites quantités.

Les matières grasses. Ce groupe contient des **lipides**, nécessaires pour constituer des réserves d'énergie et apporter des vitamines. Il ne faut pas consommer trop de matières grasses, car les graisses sont stockées par le corps et font grossir.

Les viandes, les poissons et les œufs. Ce groupe apporte des **protéines** pour le développement des muscles.

Le lait et les produits laitiers. Ce groupe apporte du **calcium** pour les os et des **protéines** pour la **construction** et le renouvellement des cellules.

Le pain, les céréales, les pommes de terre et les légumes secs. Ce groupe est riche en **sucres naturels « lents »** qui servent à donner de l'**énergie** pour faire fonctionner les muscles.

Les fruits et les légumes. Ce groupe apporte beaucoup de **vitamines**, des **sels minéraux** et des **fibres**.

? As-tu mangé équilibré aujourd'hui ? Regarde la pyramide des aliments et dis quels types d'aliments tu as mangés.