**S1**

Fonction de

nutrition

**Les besoins alimentaires : l’alimentation**

**Leçon 1**

Pour avoir une **alimentation équilibrée**, les repas d’une journée doivent **obligatoirement** contenir au moins **un** **aliment** de chacun des **6** **groupes**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Famille** | **Aliments principaux** |
| Groupe 1 | Viande de poulet, de bœuf… poissons – coquillage – œufs – crevettes |
| Groupe 2 | lait – fromage blanc – yaourts – camembert – petits suisses |
| Groupe 3 | beurre – crème fraîche – huile – amande – noix – saindoux |
| Groupe 4 | pommes de terre – riz – pâtes – pain – lentilles – pois – haricots secs – pois chiches – semoules  gâteaux secs – sucre – miel – chocolat – confiture – bonbons – glaces – sirops de fruits |
| Groupe 5 | pommes – poires – fraises – oranges – bananes – salade – haricots verts – épinards – tomates – artichauts |
| Groupe 6 | eau – jus de fruits… |

**Manger**, c’est procurer au corps **tous les aliments** dont il a **besoin** : aliments **bâtisseurs** (groupes 1 et 2), aliments **énergétiques** (groupes 3 et 4), aliments **protecteurs** (groupe 5).

**S1**

Fonction de

nutrition

**Les besoins alimentaires : l’alimentation**

**Leçon 2**

**1/ Les aliments bâtisseurs (groupes 1 et 2)**

Ils interviennent dans la **construction** de la matière vivante.

Le **lait** et les **fromages** sont très riches en **calcium** et un peu en **protides**. Le calcium et les protides participent à la **constitution** et à la **solidité** des **os** et des **dents**.

La **viande**,les **œufs**,le **poisson** renferment principalement des **protides**. Ce sont des aliments **bâtisseurs** de nos **organes**, les **muscles** par exemple.

**2/ Les aliments énergétiques (groupes 3 et 4)**

Ils constituent la source d’**énergie** de l’organisme.

Les **pâtes**,le **riz**,le **pain**, les **céréales**, les produits **sucrés** donnent **énergie** et **tonus**.

Le **beurre**,l’**huile**, peuvent être d’origine végétale ou d’origine animale ; ils donnent de l’**énergie** participant à la construction de notre corps.

**3/ Les aliments protecteurs (groupe 5)**

Les **fruits** et les **légumes** renferment des **vitamines** et des **fibres** qui permettent le bon **fonctionnement** de notre corps.

**4/ L’eau est indispensable (groupe 6)**

Elle constitue **60** **%** de notre corps. Nous la **perdons** sans cesse et il faut la **remplacer** par de l’eau courante potable ou des jus de fruits, et l’eau de nos aliments.