



Qu'apportent les aliments à mon corps ?

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 ! 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 ! Mais de temps en temps...	Cela entraîne l'apparition de caries, cela fait grossir. 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.