

L'alimentation (3)

Les aliments que nous consommons ont pour rôle de nous :

- donner **la force et l'énergie** : **les aliments énergétiques** (le beurre, le manioc, le pain, l'igname etc.)
- Permettre de **grandir** : **les aliments de croissance ou bâtisseurs** (la viande, le poisson, les œufs, le lait)
- **Protéger des maladies** : **les aliments de protection** (l'orange, la banane douce, la mangue, les légumes, le lait etc....)

L'eau est un aliment minéral très nécessaire à notre organisme

Exercice

Fomesoutra.com
ça soutra !
Docs à portée de main

1 Relie chaque famille d'aliment à son rôle.

- | | | | |
|---------------------------|---|---|-------------------------------|
| Les aliments de force | ● | ● | permettent de grandir |
| Les aliments bâtisseurs | ● | ● | donnent la force et l'énergie |
| Les aliments énergétiques | ● | ● | nous protègent des maladies |

2 Relie chaque aliment à son rôle

- | | | | |
|-----------|---|---|-----------------------|
| -l'igname | ● | ● | Aliment de protection |
| -viande | ● | ● | aliment de force |
| -l'orange | ● | ● | aliment de croissance |

Évalue-toi. Entoure la pomme qui convient.

