

Santé et énergie [5e M3]

Bien nourrir nos cellules et tout notre corps

A. Comment prendre soin de notre appareil respiratoire ?

B. Comment prendre soin de notre système cardiovasculaire ?

C. Comment manger équilibré ?

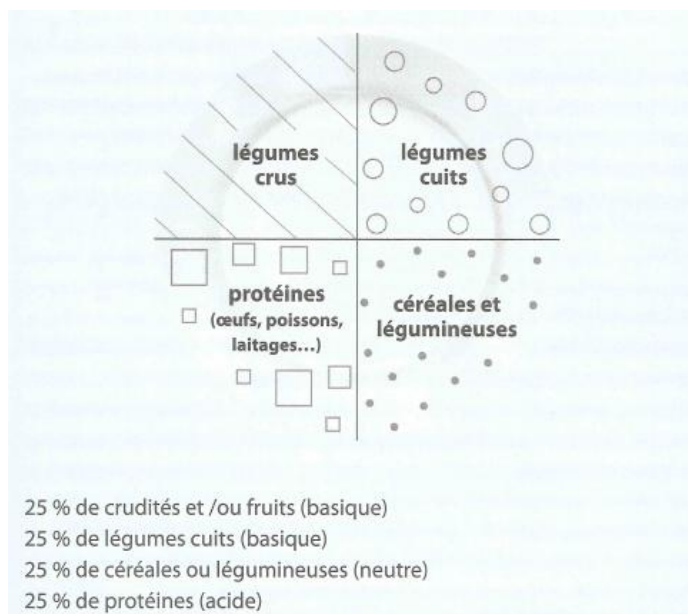
Bilan mission 3

- Une alimentation est équilibrée si :
 - elle est variée : des repas avec les 3 groupes d'aliments (énergétique, bâtisseur et santé)



trois groupes d'aliments

- elle couvre nos besoins énergétiques.
- Exemple d'assiette équilibrée



Pouvoir citer les groupes d'aliments et un exemple d'aliment pour chacun

D. Ma santé globale



MOTS CLÉS

- ALIMENT SANTÉ
 - ALIMENT BÂTISSEUR
 - ALIMENT ÉNERGÉTIQUE
- + UN EXEMPLE POUR CHAQUE GROUPE
-