

Fiche d'aide sur les aliments

On mange pour : se bâtir, avoir de l'énergie et rester en bonne santé			
	Les aliments bâtisseurs	Les aliments énergétiques	Les aliments santé
Exemples :	Lait, matière grasse (=membrane des cellules), œufs (blanc), viande et poisson	Beurre, huile, couenne, œuf (jaune), « fromage », féculents, sucreries	Légumes, fruits
A retenir	Riches en protéines	Lipides (=le gras), les glucides	Eau et sels minéraux (ex. calcium, phosphore...)

Fiche d'aide sur les aliments (6eB)

On mange pour : se bâtir, avoir de l'énergie et rester en bonne santé			
	Les aliments bâtisseurs	Les aliments énergétiques	Les aliments santé
Exemples :	Produits laitiers, viandes, œufs, poissons, lentilles, pois chiches	Les produits laitiers, féculents, matières grasses	Fruits et légumes
A retenir	Riches en protéines	Les glucides (« sucres »), les lipides (le gras)	Sels minéraux, fibres...