



Alimentation

Fiche 1 - Les groupes d'aliments

Pour prendre soin de ma santé

il est important de manger équilibré.

Équilibré veut dire manger un peu de tous les aliments.

Il y a différents groupes d'aliments.

Chaque groupe d'aliments est important pour mon corps.

Je mange de tout pour être en pleine forme.

1) Le groupe des féculents et des légumes secs

Les féculents sont par exemple :

Des macaronis



Des pommes de terre



Du pain



Du riz



Les légumes secs sont par exemple :

Des lentilles



Des haricots rouges



Tous les aliments de ce groupe apportent de l'énergie.

L'énergie est importante pour :

- Vivre,
- Marcher,
- Courir,
- Travailler.

Ces aliments m'aident à ne plus avoir faim.

2) Le groupe des légumes et des fruits

Les légumes sont par exemple :

Des tomates



Des champignons



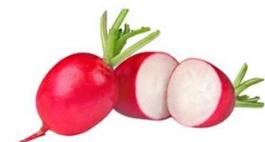
Des aubergines



Des concombres



Des radis



Les fruits sont par exemple :

Des pommes



Des oranges



Des fraises



Les fruits et les légumes contiennent des vitamines.

Les vitamines aident mon corps à lutter contre les maladies.

Ils contiennent aussi des fibres.

Les fibres m'aident à bien digérer.

Elles nettoient mes intestins.

3) Le groupe de la viande, du poisson et des œufs

La viande, c'est par exemple :

Une côte de bœuf



Un poulet



Le poisson, c'est par exemple :

Des filets de sole



Des sardines



Des œufs



La viande, le poisson et les œufs

contiennent des protéines.

Les protéines m'aident à construire et réparer :

- mes muscles,
- mes os,
- ma peau.

Par exemple, si je me blesse,

ces aliments aident mon corps à cicatriser.

Cicatriser veut dire que ma blessure se referme.

4) Le groupe des produits laitiers

Le produits laitiers contiennent du lait.

Par exemple :

Un verre de lait



Un yaourt



Des petits suisses



Du fromage



Du fromage blanc



Les produits laitiers contiennent du calcium.

Le calcium m'aide à avoir des os très solides.

5) Le groupe des matières grasses

Par exemple :

De l'huile



Du beurre



De la crème fraîche



Les matières grasses contiennent des lipides.

Les huiles vont protéger mon cœur.

Je dois manger un tout petit peu d'huile ou de beurre.

6) Le groupe de l'eau ou des boissons non sucrées

Par exemple :

De l'eau



Du thé



Je bois de l'eau toute la journée

pour faire partir les déchets de mon corps et être moins fatigué.

7) Le groupe des boissons sucrées et alcoolisées

Les boissons sucrées contiennent beaucoup de sucres.

Les boissons alcoolisées contiennent de l'alcool.

Je dois en consommer un tout petit peu.