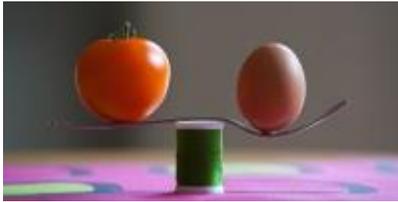
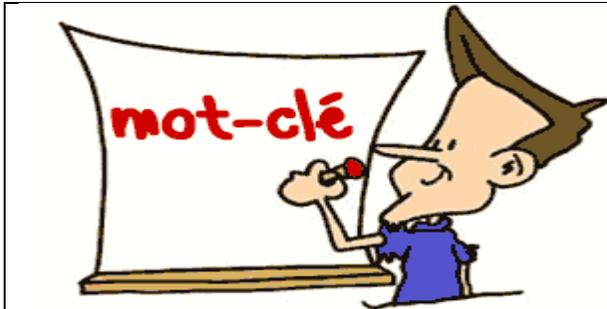


# L'équilibre alimentaire



## 1. Lisez le texte et retrouvez la définition des mots :



*un omnivore, un carnivore, un herbivore, un aliment bâtisseur, un nutriment, un protide, un lipide, un glucide, des vitamines et sels minéraux, des fibres*

Manger ou ne pas manger ?



## Se nourrir est une nécessité

L'être humain est un **omnivore**, ce qui signifie qu'il est aussi bien **carnivore** qu'**herbivore**. Notre corps a besoin de deux catégories d'aliments :

◇ les aliments **bâtisseurs** (pour la croissance, entretien et la réparation de notre corps)

◇ les **aliments énergétiques** (pour assurer le fonctionnement de l'organisme).

Les aliments sont classés d'après les nutriments qu'ils contiennent : protides, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux. Ces nutriments nous sont tous indispensables. Notre ration quotidienne doit contenir une certaine quantité de chacun d'eux.

- Les **protides** (protéines) servent à construire et à entretenir notre corps (la croissance).
- Les **lipides** (graisses) et les glucides (sucres) nous donnent l'énergie dont nous avons besoin.
- Les **vitamines** et les **sels minéraux** assurent le bon fonctionnement de nos organes.
- Les **fibres** facilitent le transit intestinal (cheminement des substances inutilisées par le corps dans l'intestin).

## 2. Les groupes d'aliments et le rôle de nutriments en tableau

groupes	1	2	3	4	5	6
<b>Aliments</b>	Viandes, œufs, poissons	Lait et produits laitiers	Légumes et fruits crus	Légumes et fruits cuits	Matières grasses, huile, beurre, margarine	Pains, pâtes, céréales, légumes et fruits secs
<b>Rôle des nutriments</b>	Protides Lipides	Protides Lipides Sels minéraux	Sels minéraux Fibres Glucides vitamines	Sels minéraux Fibres Glucides	Lipides	Protides Glucides Vitamines Sels minéraux

## 3. Lisez le tableau de classification et dites :

a) Quels éléments nutritifs contiennent :

Le pain ? .....

Le lait ? .....

La viande ? .....

b) Que se passe-t-il lorsqu'on fait cuire des tomates ? Pour répondre, observez bien les groupes 3 et

4. ....

**4. Voici deux menus ? Vous semblent-ils équilibrés ? Quelles modifications pourriez-vous apporter ?**

**Menu A :** charcuterie, côte de porc, frites, salade, tarte aux pommes.

.....  
.....

**Menu B :** potage, œuf mayonnaise, rosbif, purée, fromage, glace.

.....  
.....

**5. Reliez par une flèche**

Protides ☉

☉ orange

☉ gruyère

☉ lentilles

Lipides ☉

☉ jambon

☉ pâtes

Glucides ☉

☉ truite

**6. Dans quels groupes classez-vous les éléments suivants ?**

Camembert ..., cerises ..., haricots cuits.... melon ..., confitures.....  
riz..... crème fraîche ..... croissant..... huile tournesol.....

**7. Parmi les trois définitions ci-dessous, encadrez celle qui définit une personne végétarienne.**

A) Elle ne mange que des produits laitiers.

B) Elle ne mange pas de végétaux.

C) Elle ne mange pas de viande.

**8. Un coureur de marathon a consommé des pâtes alimentaires en grande quantité avant de participer à une épreuve. A-t-il eu raison ?  
Pouvez-vous expliquer pourquoi ?**



*Préparez les propositions d'une alimentation équilibrée pour une semaine. Soyez prêts à expliquer les raisons de votre choix.*