



## Pourquoi se nourrit-on ?



Pour que notre **corps** grandisse et fonctionne, nous devons nous nourrir. **Les aliments** que nous mangeons ne servent pas tous à la même chose.



### - Les **aliments bâtisseurs** :

les viandes, les poissons, les œufs pour les muscles et les produits laitiers qui assurent la croissance des os.



### - Les **aliments énergétiques** :

les féculents et les matières grasses fournissent de l'énergie au corps pour bouger. Ils assurent le fonctionnement du corps.



### - Les **aliments protecteurs** :

les fruits, les légumes et les boissons qui maintiennent le corps en bonne santé, en protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps.

**L'eau** est indispensable à l'organisme : elle constitue 60 % de notre corps !

