

Leçon 1 : Les familles d'aliments

On classe les aliments en sept familles selon ce qui les compose et ce qu'ils apportent à notre corps. On représente ces familles sous la forme d'une pyramide qui indique en bas les plus importants et en haut ceux dont il faut limiter la consommation.

Doc 1 : Connaître les familles d'aliments dans l'ordre, et celles qu'il faut limiter

Doc 2 : Connaître le rôle des familles d'aliments pour notre corps

Leçon 2 : Bien manger : les besoins de notre corps

Pour être et rester en bonne santé, il faut manger les 3 grands types d'aliments :

- Les aliments bâtisseurs : viande, poisson, œuf 1 à 2 fois par jour et des produits laitiers à chaque repas
- Les aliments énergétiques : des féculents à chaque repas
- Les aliments fonctionnels : au moins 5 fruits et légumes par jour

Une alimentation déséquilibrée peut entraîner des maladies ou problèmes graves. Il faut limiter le sel, les matières grasses et les produits sucrés.

Une activité physique régulière permet d'améliorer sa santé et de rester en forme.