**Quel est le rôle des aliments ?**

Pour grandir, tu as besoin d’aliments bâtisseurs.

Pour vivre, marcher, courir, tu as besoin d’aliments énergétiques. Pour rester en bonne santé, tu as besoin d’aliments protecteurs.

* Les aliments bâtisseurs contiennent des protéines. Il y en a beaucoup dans la viande, le poisson, les œufs et le lait. Le lait contient du calcium indispensable à la croissance et à la solidité des os.
* Les aliments énergétiques sont riches en sucre (les glucides). Il y en a beaucoup dans les féculents. Les matières grasses (les lipides) sont également des aliments énergétiques.
* Les aliments protecteurs apportent des vitamines et des fibres. Ils permettent à notre corps de bien fonctionner. Les fibres et les vitamines sont très présentes dans les fruits et les légumes.

Complète le tableau :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pour grandir : les aliments ………………………………………… | Pour bouger, être en forme : les aliments ………………………………………… | Pour être en bonne santé : les aliments ………………………………………… |
| Ils apportent des …………………………………………… | Ils apportent des …………………………………………… | Ils apportent des …………………………………………… |
| Exemples : | Exemples : | Exemples : |