

## L'hygiène alimentaire : une question d'équilibre !

Il existe 7 grandes familles d'aliments :

1 Les produits laitiers



2 La viande, le poisson, les œufs et la charcuterie



3 Les fruits et les légumes



4 Les céréales et les féculents



5 Les matières grasses



6 Les produits sucrés



7 Les boissons



Les aliments que tu manges contiennent des éléments qui aident ton corps à se construire et à bien fonctionner. Ce sont les nutriments.

Chaque nutriment a une fonction particulière.

Pour connaître le nom de chacun, lis les définitions et remplis la grille devant le métier qui s'y rapporte.

1. Nous sommes les jardiniers du corps. Nous t'apportons du calcium et du phosphore qui renforcent tes os et t'aident à grandir. Tu nous trouves dans les produits laitiers.

2. Nous sommes les électriciens du corps. Nous te donnons de l'énergie quand tu fais un effort. Tu nous trouves dans les produits sucrés et dans les céréales.

3. Nous sommes les artisans du corps. Nous aidons chaque partie de ton corps à travailler. Tu nous trouves dans les fruits et les légumes.

4. Nous sommes les maçons du corps. Nous construisons les muscles et les organes. Tu nous trouves dans la viande, le poisson, les œufs, les céréales et les produits laitiers.

5. Quand tu as soif, tu m'appelles. Tu me trouves dans les boissons, mais je suis aussi présente en quantités variables dans tous les aliments.

6. Nous sommes les pompistes du corps quand il est en panne d'énergie. Tu nous trouves dans le beurre, l'huile et la crème.

