



Année académique 2024-2025

Matière: Sciences

Classe: EB 3

Date: Décembre

## **Collège SSCC Bickfaya**

# **Thème 3: L'Homme et la santé**

## **Chapitre 3: Les aliments et la santé**

L'objectif de ce diaporama est :

1-Corriger l'activité 1-p.56

## Activité 1-p.56

1-Je vois 4 groupes d'aliments.

2-Le rôle de chaque groupe est :

a-Les fruits et les légumes permettent au corps de rester en bonne santé et le protègent des maladies.

b-Le pain, les pâtes, les pommes de terre, le blé, le riz, l'huile, le beurre... donnent de l'énergie au corps.

c- Les œufs, les produits laitiers (le lait, le fromage, le yaourt, le laban, le labneh...), la viande rouge, les poissons, le poulet... aident le corps à devenir grand et fort.

d- L'eau hydrate le corps et assure une bonne digestion.

3-Il faut manger chaque jour au moins un aliment de chaque groupe, car chaque aliment a un rôle précis dans le corps.

Alors pour être en bonne santé il faut manger chaque jour au moins un aliment de chaque groupe.

4-Oui l'eau est importante pour mon corps car elle permet au corps de bien fonctionner, de garder la peau jeune, de faciliter la digestion des aliments...

Il faut boire suffisamment d'eau.