



**Collège SSCC Bickfaya**

Année académique 2024-2025

Matière: Sciences

Classe: EB 3

Date: Décembre

**Thème 3: L'Homme et la santé**

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

## L'objectif de ce diaporama est :

1- Illustrer les groupes d'aliments.

# 1- Les secrets des aliments

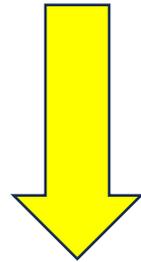


Quelle est l'importance des aliments ?

Les aliments apportent de l'énergie au corps pour bouger et grandir...



Quel est le rôle de chaque groupe d'aliments?



Les aliments sont classés par groupe suivant leur rôle dans le corps.

Chaque groupe d'aliments a un rôle précis dans notre corps.

# Groupe de fruits et de légumes (les aliments protecteurs)



## Quel est le rôle de ces aliments?

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines.

→ Ils permettent au corps de rester en bonne santé et le **protègent** des maladies.



## Groupe des aliments énergétiques

Quel est le rôle de ces aliments?

Ces aliments donnent de l'énergie au corps.

a- Le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz, le blé...

b- L'huile d'olive, l'huile de tournesol, le beurre...

# Groupe des aliments bâtisseurs



Les produits laitiers nous apportent du calcium pour grandir, avoir des os et des dents solides.

## Quel est le rôle de ces aliments?

Ces aliments aident le corps à devenir grand et fort ( les oeufs, les produits laitiers, la viande rouge, le poulet, les poissons...).

# Groupe de l'eau



Il faut boire au moins  
1 litre et demi d'eau  
par jour.

Quel est le rôle de l'eau?

L'eau est indispensable (importante) à la vie.

Elle hydrate le corps et assure une bonne digestion.

Il ne faut pas manger trop gras, trop sucré et trop salé!

