

Tableau des groupes alimentaires

Groupes alimentaires	Aliments protecteurs	Aliments énergétiques	Aliments bâtisseurs	Boissons
Les aliments	<u>1-Les fruits :</u> les bananes, les fraises, les pommes, les cerises, les oranges...  <u>2-Les légumes :</u> les tomates, les concombres, la laitue, les poivrons, les oignons... 	1-Le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz, le blé...   2- L'huile, le beurre... 	1-La viande rouge, le poulet, le poisson, les œufs... <u>2-Les produits laitiers :</u> le lait , le fromage, le yaourt, le laban...  	L'eau, le jus, le thé... 

A-Quel est le rôle des aliments ou des groupes alimentaires ?

1-**Le rôle des aliments protecteurs est** : Les aliments protecteurs (les fruits et les légumes) sont riches en vitamines, ils permettent au corps de rester en bonne santé et le protègent des maladies.

2-**Le rôle des aliments bâtisseurs est** : Les aliments bâtisseurs aident le corps à devenir grand et fort.

3-**Le rôle des aliments énergétiques** : Les aliments énergétiques donnent de l'énergie au corps pour faire des activités.

4- **Le rôle de l'eau** : L'eau hydrate le corps et facilite la digestion.

B-Comment je reconnais qu'un menu est varié ?

Un menu varié c'est manger au moins un aliment de chaque groupe alimentaire.