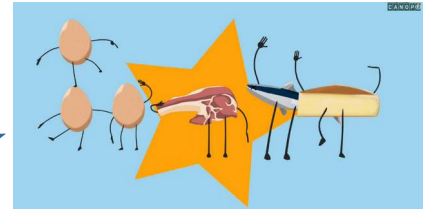


## A quoi servent les aliments ?

Nous avons vu que nous pouvons trier les aliments en 7 familles. Nous allons maintenant voir à quoi sert chaque famille d'aliments pour notre corps.

Commence par regarder la vidéo :

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/l'alimentation/a-quoi-servent-les-aliments.html>



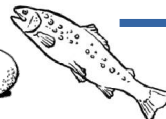
### Résumé :

**Tous les aliments ne servent pas à la même chose.**

Notre corps a besoin de différents matériaux, d'outils et de l'énergie pour bien fonctionner (comme pour une maison!).



- Les **féculents**, **matières grasses** et **sucres** sont les **aliments énergétiques** : ils nous apportent de l'énergie (mais il faut ensuite se dépenser sinon il nous font grossir).



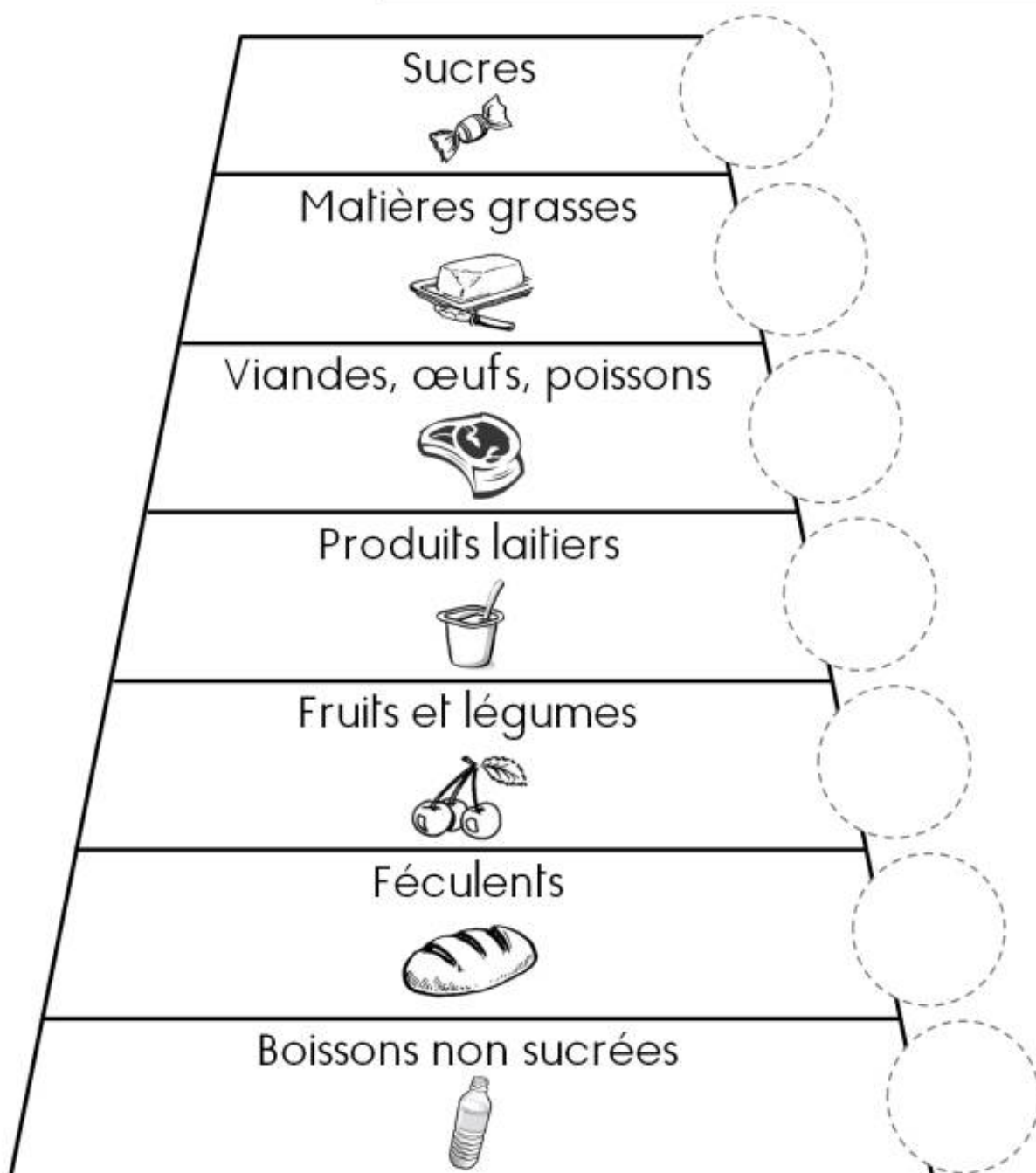
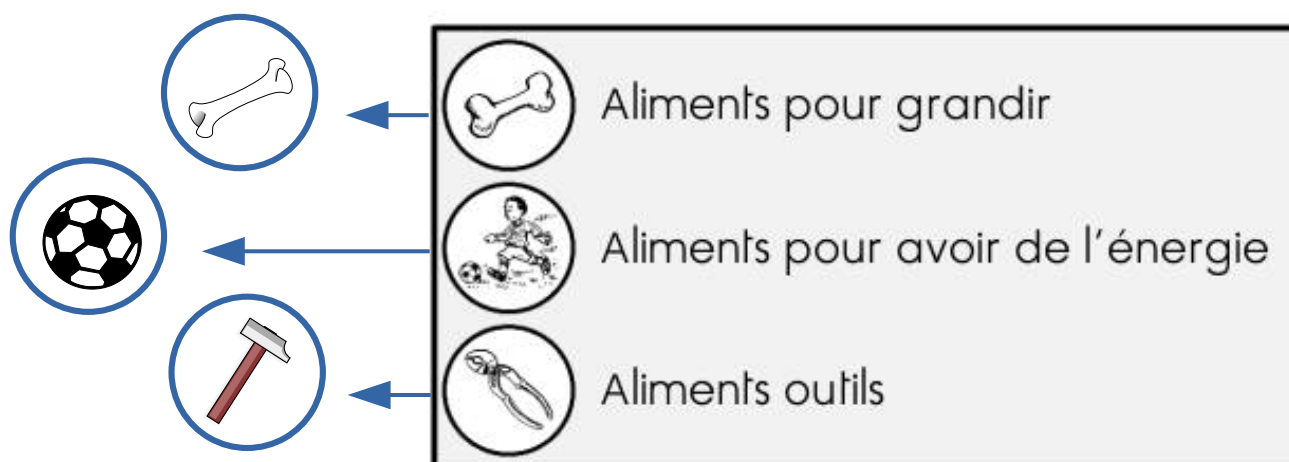
- Les **produits laitiers** et **viandes**, **œufs**, **poissons** sont les **aliments bâtisseurs** : ils servent pour les muscles et les os, ils nous aident à **grandir**.



- Les **fruits** et **légumes** et **l'eau** sont les **aliments protecteurs** : ils nous aident à rester en **bonne santé**.

# A quoi servent les aliments ?

Ex : Dessine le logo qui correspond à chaque famille d'aliments.



A quoi servent les aliments ?

Ex : Dessine le logo qui correspond à chaque famille d'aliments.

