

Prénom :

Date :



LES HOMMES

L'alimentation – Les groupes d'aliments

L'**alimentation** est la première préoccupation de l'homme d'un point de vue biologique. En effet, il est vital pour l'être humain de se nourrir.

On répartit généralement les aliments en **7 groupes**, mais il ne faut pas les consommer en proportions égales, mais respecter ce qu'on appelle la **pyramide alimentaire**.

Les 7 groupes d'aliments

1. Le pain, les céréales et les légumes secs

Le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs et les céréales sont riches en vitamines B et en **glucides** (sucres lents) qui donnent de l'énergie à ton corps. On les appelle généralement les **féculents**. Cette énergie sert à faire fonctionner les muscles (quand on respire, quand on court, quand on marche) et le cerveau.

Les céréales : blé, avoine, millet, orge, boulgour, maïs, riz, seigle, sarrasin, quinoa...

2. Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes contiennent de l'eau, des vitamines, surtout de la vitamine C, et des sels minéraux. Ils sont également riches en fibres. Tu peux les manger cuits ou crus.

Manger des fruits et des légumes est indispensable pour être en bonne santé : les vitamines et sels minéraux aident à combattre les maladies, et les fibres facilitent le transit intestinal.

Les fruits : orange, pamplemousse, citron, pomme, poire, ananas, pêche, prune, fraise, myrtille, kiwi, nectarine, mangue, papaye, banane...

Les légumes : brocoli, chou, épinard, potiron, carotte, courge, navet, rutabaga, tomate, betterave, poireau, aubergine, chou-fleur, petits pois, haricots verts...

3. Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage)

Les produits laitiers sont riches en calcium et en protéines et en vitamine A.

Le calcium sert à avoir des os solides et des dents en bonne santé.

4. La viande, le poisson, les œufs

ou, si tu es végétarien, les légumes secs et le soja

La viande, le poisson et les œufs contiennent des protéines, du fer et des vitamines B.

Les légumes secs et le soja sont aussi riches en protéines.

Ils servent à construire, réparer et entretenir le corps.

Ce groupe contient donc les viandes, les volailles, les abats, les poissons, les crustacés, les coquillages, les œufs, la charcuterie...

5. Les matières grasses (le beurre, l'huile, la margarine...)

Ce groupe est constitué de tous les aliments riches en **lipides**.

Ce sont des produits énergétiques utiles au bon fonctionnement du corps.

Ils contiennent des vitamines A, D, E et K et sont nécessaires à l'entretien et au renouvellement de nos cellules.

Il faut en consommer mais en petite quantité.

6. Les produits sucrés (bonbons, miel, pâtisseries, sodas...)

Ce groupe est constitué de tous les aliments riches en **glucides**.

Tu peux en manger pour le plaisir ... mais en petite quantité !

7. Les boissons

(l'eau, le thé, les tisanes, les jus de fruits et le lait)

L'eau est la seule boisson indispensable à notre corps.

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