



LE RÔLE DES ALIMENTS

Lis ces phrases et précise pour chacune s'il s'agit d'aliments PROTECTEURS, d'aliments CONSTRUCTEURS, d'aliments ÉNERGÉTIQUES ou d'aliments PLAISIR.

Les aliments ont tous un rôle.

Il y a des aliments qui permettent d'être en bonne santé, de lutter contre les maladies.

Ce sont les aliments **protecteurs**

Il y a des aliments qui permettent au corps de grandir. Certains permettent de fabriquer les muscles, certains permettent de fabriquer les os et les dents.

Ce sont les aliments **constructeurs**

Il y a des aliments qui donnent de l'énergie, pour faire du sport, pour travailler, pour se réchauffer quand il fait froid dehors.

Ce sont les aliments **énergétiques**

Il y a des aliments que l'on aime manger mais qui sont mauvais pour la santé si on en mange trop.

Ce sont les aliments **plaisir**

Il faut boire plusieurs fois par jour, l'eau est la meilleure boisson.