



# 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 .....

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 .....

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 .....

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 .....

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