

CM1

A quoi servent les aliments que nous mangeons ?

Tu avais déjà réfléchi à cette question avant que l'on ne commence à travailler sur la digestion.

1) **Regarde cette petite vidéo.**

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/a-quoi-servent-les-aliments.html>

2) **Regarde de nouveau la vidéo et note les 3 grandes catégories d'aliments.**

3) **Relie les 3 grandes catégories d'aliments à leurs rôles respectifs :**

1-Ils aident à bien éliminer les déchets et protègent des maladies.

2-Ils aident à grandir, ils favorisent la croissance.

3-Ils apportent de l'énergie et permettent le bon fonctionnement du corps.

Les aliments bâtisseurs

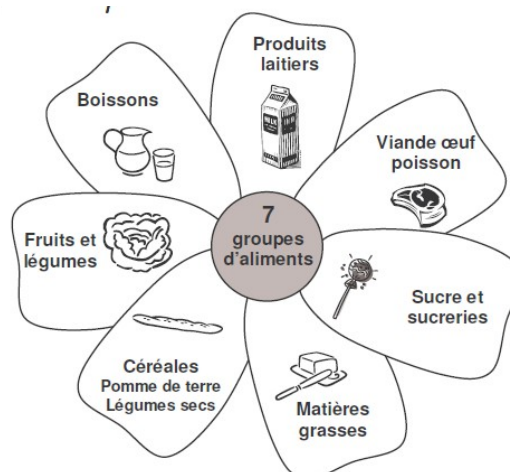
Les aliments énergétiques

Les aliments protecteurs

Voici une représentation des grandes familles d'aliments sous forme de fleur. Tu peux la reproduire sur ton cahier ou sur une grande feuille.

Puis colorie ou entoure chaque famille d'aliments en fonction de leur rôle pour notre corps. (rouge , bleu ou vert)

Pour la famille « boisson » pense à ce que nous avons vu la semaine dernière, à quoi sert l'eau que nous buvons ?



Voici une pyramide dans laquelle nous allons placer les familles d'aliments en fonction de leur importance pour notre corps. Du plus important (n° 1 en bas de la pyramide) au moins important pour ton corps.

Essaie de placer ces 7 familles dans la pyramide :

Eau, produits sucrés, matières grasses, féculents, fruits et légumes, viande et poisson, produits laitiers

