

Prénom :

Date :/...../.....

L'alimentation : le rôle des aliments

1) Que contiennent les aliments ?




Surligne le nutriment le plus abondant dans chaque aliment.

Filet de cabillaud : Protides : 14 g Glucides : 13 g	Pain : Protides : 8 g Glucides : 41 g Lipides : 4 g Fibres : 1 g	Fromage blanc : Protides : 8 g Glucides : 3 g Lipides : 3g	Salade : Protides : 3 g Fibres : 4 g Lipides : 1 g	Haricots verts : Protides : 2 g Fibres : 4 g
Steak haché : Protides : 16 g Lipides : 15 g Glucides : 1 g	Pâtes : Protides : 13 g Glucides : 55 g Lipides : 3 g	Beurre : Lipides : 20 g Sucre : Glucides : 5 g	Cookies : Protides : 7 g Glucides : 61 g Lipides : 25 g	Yaourt : Protides : 4 g Glucides : 3 g Lipides : 4 g

Composition des aliments pour 100g arrondie à l'unité.

2) Quel est le rôle des 7 familles d'aliments

Complète le tableau avec les aliments de la question 1.

<p>Des aliments pour grandir : Ils sont riches en protides.</p>  <p>Ce sont les aliments bâtisseurs.</p>	<p>Des aliments pour bouger : Ils sont riches en glucides et lipides.</p>  <p>Ce sont les aliments énergétiques.</p>	<p>Des aliments pour être en bonne santé : Ils sont riches en eau, vitamines et fibres.</p>  <p>Ce sont les aliments protecteurs.</p>
<p>Filet de cabillaud Fromage blanc Steack haché Yaourt</p>	<p>Pain Pâtes Beurre Sucre Cookies</p>	<p>Yaourt Salade Haricots verts</p>