

## 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

**Cookies :**

Protides : 7 g  
Glucides : 61 g  
Lipides : 25 g

**Yaourt :**

Protides : 4 g  
Glucides : 3 g  
Lipides : 4 g




**Sucre :**

Glucides : 5 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><b>Des aliments pour grandir :</b> Ils sont riches en protides.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="color: red; text-align: center;"><b>Ce sont les aliments bâtisseurs.</b></p>	<p><b>Des aliments pour bouger :</b> Ils sont riches en glucides et lipides.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="color: purple; text-align: center;"><b>Ce sont les aliments énergétiques.</b></p>	<p><b>Des aliments pour être en bonne santé :</b> Ils sont riches en eau, vitamines et fibres.</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="color: green; text-align: center;"><b>Ce sont les aliments protecteurs.</b></p>