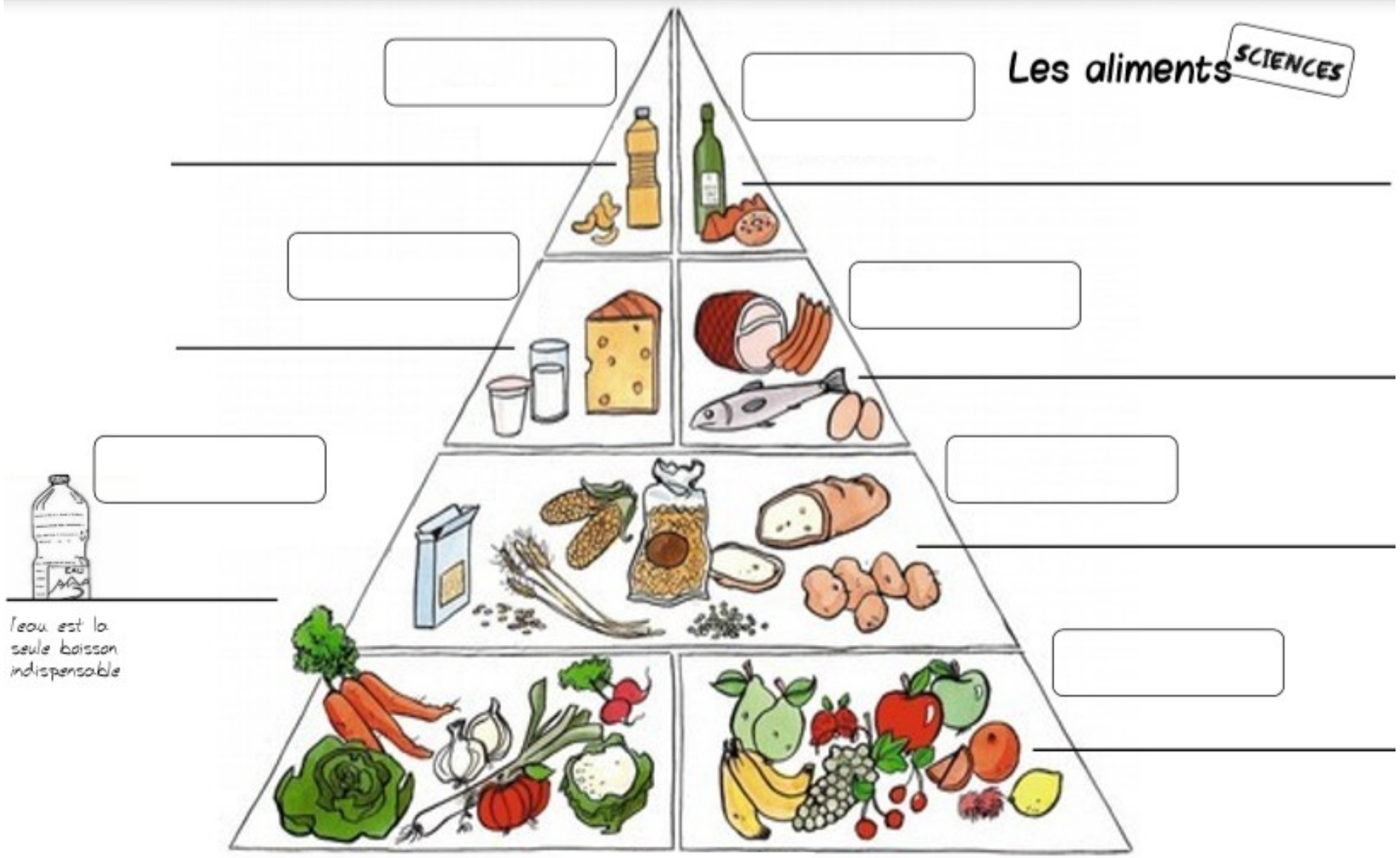


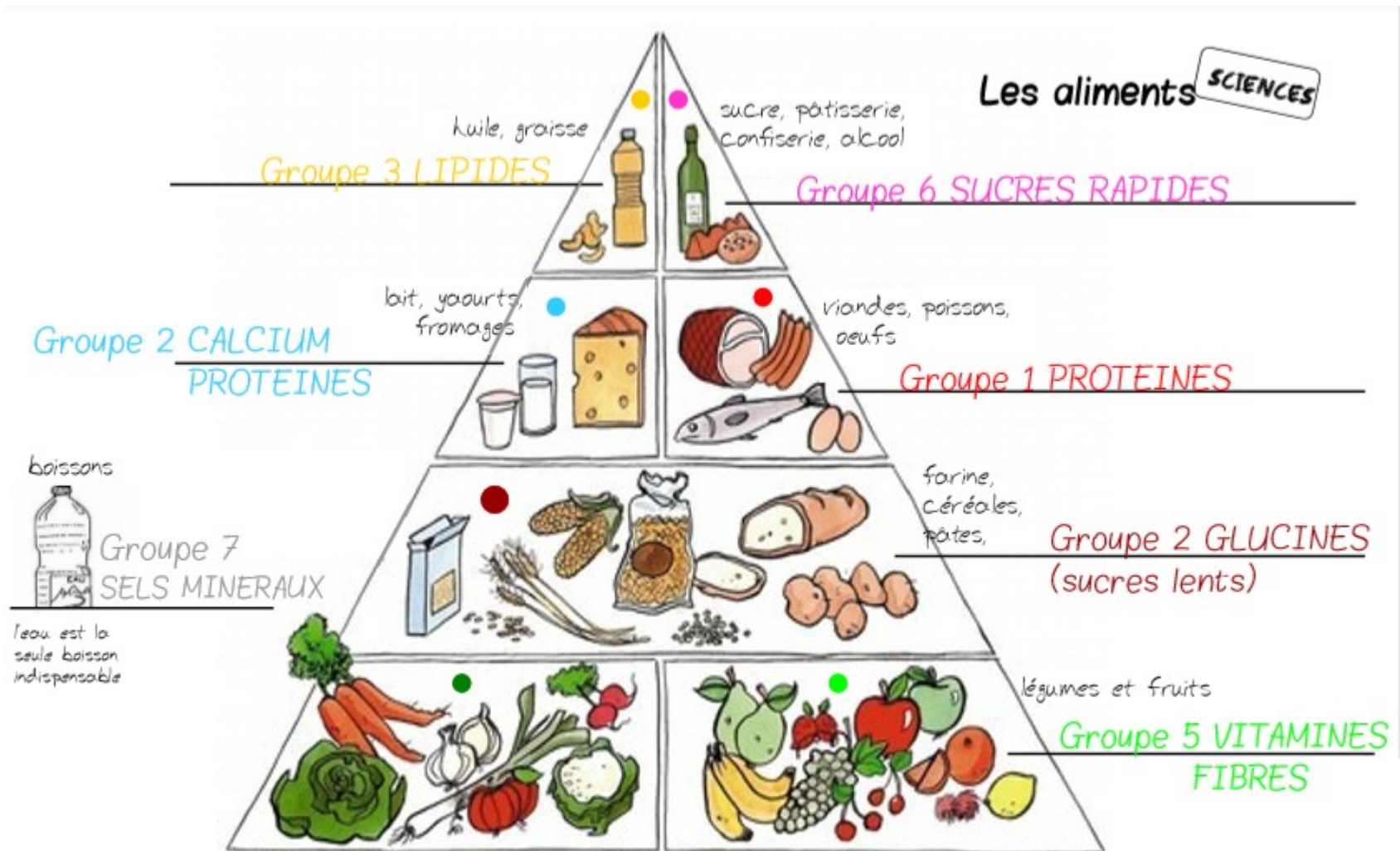
# Les aliments SCIENCES



L'eau est la seule boisson indispensable

Les professionnels de la santé ont classé les aliments selon leur rôle dans le bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes nutriments. Manger équilibré, c'est manger sans excès au moins un aliment de chaque groupe par jour.

# CORRECTION



## Nom des familles à écrire dans le tableau :

Produits laitiers / Féculents -céréales / Boissons / Viandes -œufs—poissons / Fruits et légumes /  
Matières grasses / Sucres et produits sucrés

Rôle dans l'organisme	Groupes	Couleur	Nom de la famille	Exemples
Construction des muscles et des os RÔLE = BÂTISSEUR	1			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">poulet</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">œuf</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">thon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">poulet</div> </div>
Donne énergie et tonus RÔLE = ENERGETIQUE	2			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">lait</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">yaourt</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">camembert</div> </div>
Croissance, bon fonctionnement du corps RÔLE = PROTECTEUR	3			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">huile de tournesol</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">beurre</div> </div>
	4			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">pain</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">pomme de terre</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">riz</div> </div>
	5			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">pomme</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">tomate</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">salade</div> </div>
	6			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">chocolat</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">bonbon</div> </div>
Aide aux réactions chimiques = transport de substances	7			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">jus d'orange</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px;">eau</div> </div>

# CORRECTION

Rôle dans l'organisme	Groupes	Couleur	Nom de la famille	Exemples
Construction des muscles et des os RÔLE = BÂTISSEUR	1	Red	Viandes -œufs- poissons <b>PROTEINES</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">poulet</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">œuf</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">thon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">poulet</div> </div>
	2	Blue	Produits laitiers <b>CALCIUM / PROTEINES</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">lait</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">yaourt</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">camembert</div> </div>
Donne énergie et tonus RÔLE = ENERGETIQUE	3	Yellow	Matières grasses <b>LIPIDES</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">huile de tournesol</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">beurre</div> </div>
	4	Dark Red	Féculents - céréales <b>GLUCIDES (sucres lents)</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">pain</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">pomme de terre</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">riz</div> </div>
Croissance, bon fonctionnement du corps RÔLE = PROTECTEUR	5	Light Green	Fruits et légumes <b>VITAMINES/ FIBRES / Sels minéraux</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">pomme</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">tomate</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">salade</div> </div>
	6	Pink	Sucres et produits sucrés <b>SUCRES RAPIDES</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">chocolat</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">bonbon</div> </div>
Aide aux réactions chimiques = transport de substances	7	Grey	Boissons <b>SELS MINÉRAUX</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">jus d'orange</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">eau</div> </div>