



S1 – LA DIGESTION DES ALIMENTS

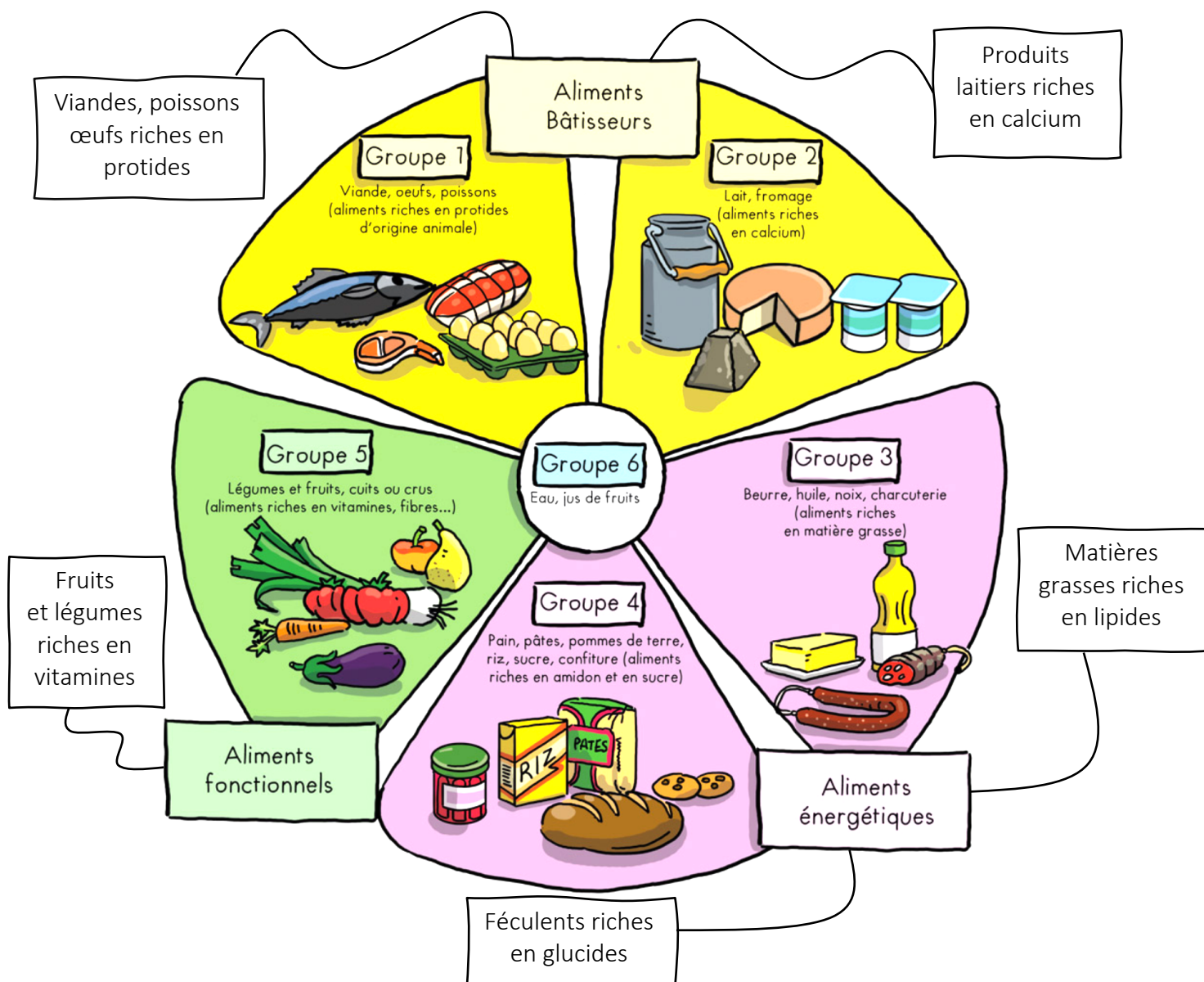
PART.2

3) A QUOI SERVENT LES DIFFÉRENTS ALIMENTS ?

Voici les différents rôles des aliments dans notre corps :

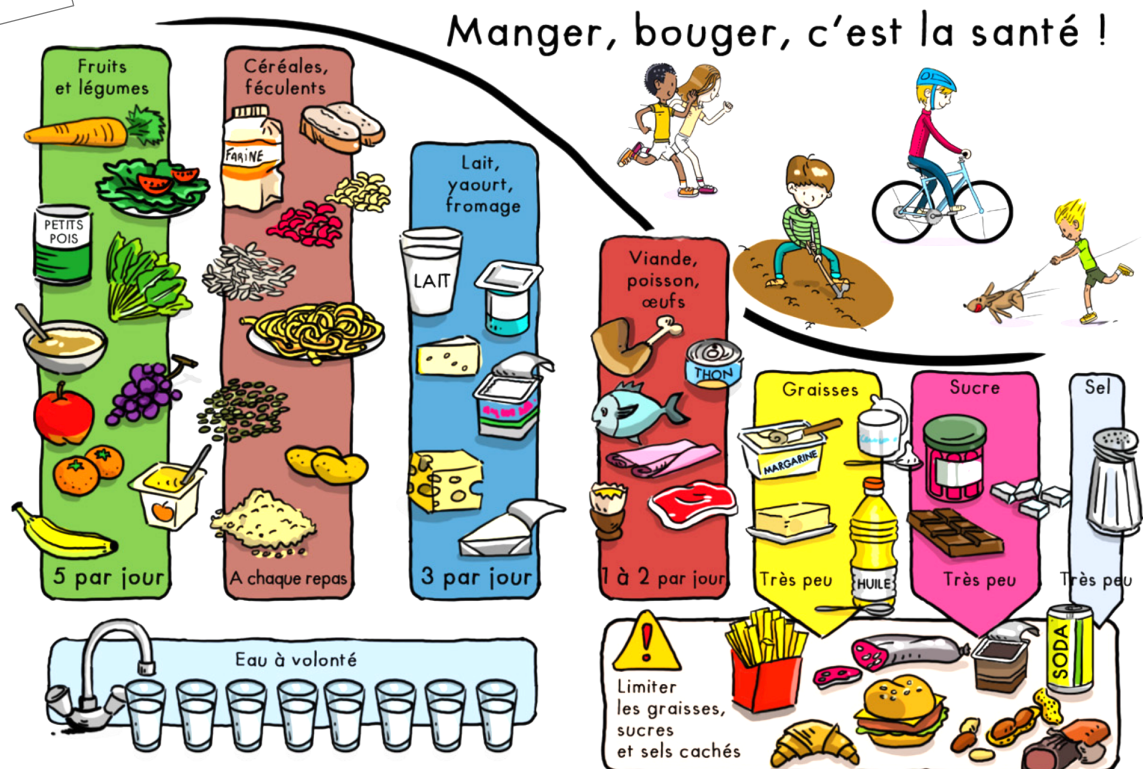


- ① Les **aliments bâtisseurs** sont ceux qui permettent la **croissance** et la **fabrication de nombreux tissus** dans l'organisme. Ils apportent des **protides** et du **calcium** à ton corps.
- ② Les **aliments énergétiques** sont ceux qui assurent le **bon fonctionnement** de l'organisme. Ils apportent des **lipides** et des **glucides** à ton corps.
- ③ Les **aliments fonctionnels** permettent de rester en bonne santé. Ils **protègent** le corps. Ils t'apportent des **vitamines**.



4) ÉTUDE DE DOCUMENTS

Document n°1



1) Quelles catégories d'aliment faut-il limiter dans ton alimentation ?

-
-
-

2) Que peux-tu consommer à volonté ?

3) Que doit-on retrouver à chaque repas ?

-
-

Document n°2

Pour chaque aliment, note si il est plutôt : bâtisseur, fonctionnel ou énergétique.

