PLAN DE LECTURE

Semaine 3

Les aliments

Le voyage de nos aliments

Imagine que ton corps est une super machine. Pour fonctionner, il a besoin de différents types de carburant, exactement comme une voiture ! Ces carburants, ce sont les aliments, et on peut les classer en trois grandes familles.

1. **Les Bâtisseurs :** Ce sont les protéines. Elles construisent et réparent ton corps, comme tes muscles. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs et les lentilles. [Image de poulet grillé, d'un saumon, d'œufs et d'un bol de lentilles.



2. **Les Énergétiques :** Ce sont les glucides et les lipides. Ils te donnent l'énergie pour courir, jouer et réfléchir. Le pain, les pâtes, le riz et les pommes de terre sont pleins de glucides.
Le beurre et les huiles sont des lipides. [Image d'une miche de pain, d'un bol de pâtes et de quelques fruits à coque.



LIVEWORKSHEETS

3. **Les Protecteurs :** Ce sont les vitamines et les minéraux. Ils agissent comme un bouclier pour te protéger des maladies. Les fruits et les légumes en sont les champions ! [Image d'un arc-en-ciel de fruits et légumes frais.



L'alimentation aujourd'hui : super ou pas ?

Avantages : C'est génial de pouvoir manger des fraises en hiver ou de goûter des fruits exotiques ! Aujourd'hui, nous avons accès à une immense variété d'aliments toute l'année, et ils sont souvent plus sûrs pour notre santé.

Inconvénients : Le problème vient des aliments "ultra-transformés" comme les sodas, les chips ou les biscuits industriels. Ils sont souvent trop riches en sucre, en sel et en mauvais gras. Ils peuvent être délicieux, mais ils ne donnent pas à notre corps les bons outils pour bien fonctionner.

Le secret est de trouver un équilibre en mangeant un peu de tout !

LIVEWORKSHEETS

Petit Quiz !

Teste tes connaissances avec ces 5 questions :

1. Quelles sont les trois grandes familles d'aliments ?

2. Quel type d'aliment aide à construire tes muscles ?

3. Cite un avantage de l'alimentation moderne.

4. Quel est le principal problème avec les aliments ultra-transformés ?

5. Où trouve-t-on principalement les vitamines qui nous protègent ?

LIVEWORKSHEETS