



Education à la santé : l'alimentation

A quoi servent les aliments ?

1. A quoi servent les aliments ?

Les aliments servent à :

- _____ ;
- _____ ;

Pour utiliser ces aliments, nous avons besoin d'autres aliments qui servent d'_____.

2. Quel est le rôle de chacune des 7 familles d'aliments ?

Des aliments pour grandir	Des aliments pour avoir de l'énergie	Des aliments outils
Le poisson	Le pain	La pomme
La viande	Les pâtes	La salade
Le lait	L'huile	L'eau
Les yaourts	Les pommes de terre	Les carottes
Le fromage	Le beurre	Le chou fleur
Les œufs	Le sucre	Les poires

En t'aidant du tableau, colorie sur la fleur alimentaire :

- **en bleu**, les pétales des familles d'aliments qui servent à grandir ;
- **en rouge**, les pétales des familles d'aliments qui servent à avoir de l'énergie ;
- **en vert**, les pétales des familles d'aliments qui servent d'outils .