

# ALIMENTATION ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Coup de pouce

Pour fonctionner correctement, le corps se procure ce dont il a besoin dans l'alimentation.

Les aliments fournissent les éléments nécessaires pour « construire » les cellules qui constituent le corps humain.

Ils apportent :

- des **glucides** (les sucres) ;
- des **lipides** (les graisses) ;
- des **protéines**.

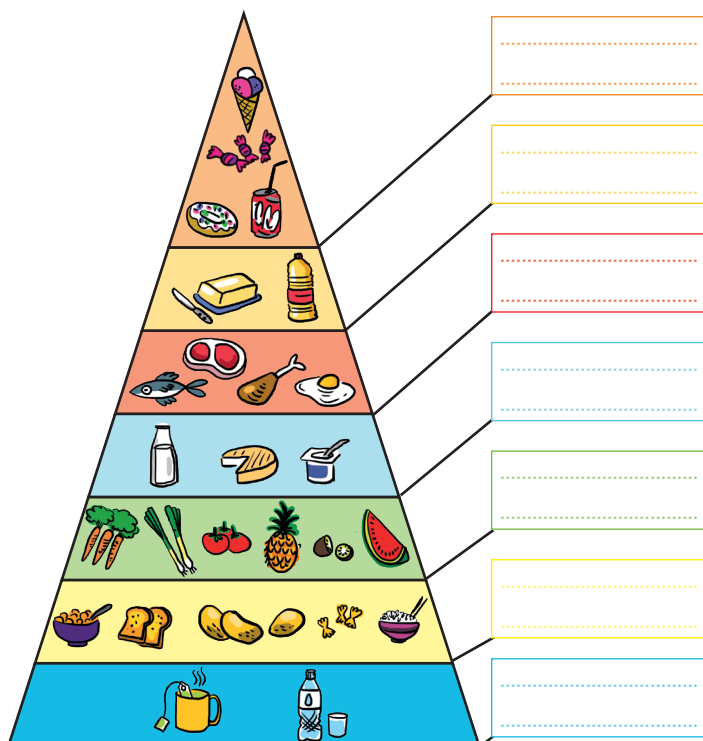
Ces éléments fournissent de l'**énergie** (on la mesure en « joules » ou en « calories ») pour que l'organisme puisse fonctionner.

La quantité d'énergie dont le corps a besoin varie en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

Une bonne alimentation correspond à apporter la bonne quantité d'énergie, mais aussi une quantité équilibrée de glucides, de lipides et de protéines, ainsi que des vitamines, des fibres et de l'eau, qui sont tout aussi importantes pour le bon fonctionnement de l'organisme.

**1** La pyramide présentée est incomplète. Peux-tu ajouter les 7 catégories d'aliments manquantes ?

Légendes à placer : **matières grasses** ; **viande/poisson/œuf** ; **féculents et céréales** ; **fruits et légumes** ; **produits laitiers** ; **produits sucrés** ; **eau et boissons**.



**2** L'étiquette des valeurs nutritionnelles de ce produit alimentaire a été imprimée trop vite. Peux-tu ajouter les éléments manquants ?

Légendes à placer : **lipides** ; **kilocalories** ; **protéines** ; **glucides**.

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Énergie	155 kilojoules ou 37 .....
Sucres = .....	4 g
Matières grasses = .....	2 g
.....	8 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g	Pour 30 g	30 g de céréales + 125 ml de lait écrémé
Énergie	1 654 kJ 392 kcal	496 kJ 118 kcal	681 kJ 161 kcal
Matières grasses	6,7 g	2,0 g	2,1 g
dont acides gras saturés	3,9 g	1,2 g	1,2 g
Glucides	70,2 g	21,1 g	27,5 g
dont sucres	16,3 g	4,9 g	11,0 g
Fibres alimentaires	7,9 g	2,4 g	2,4 g
Protéines	8,8 g	2,6 g	7,0 g