

## BILAN 1

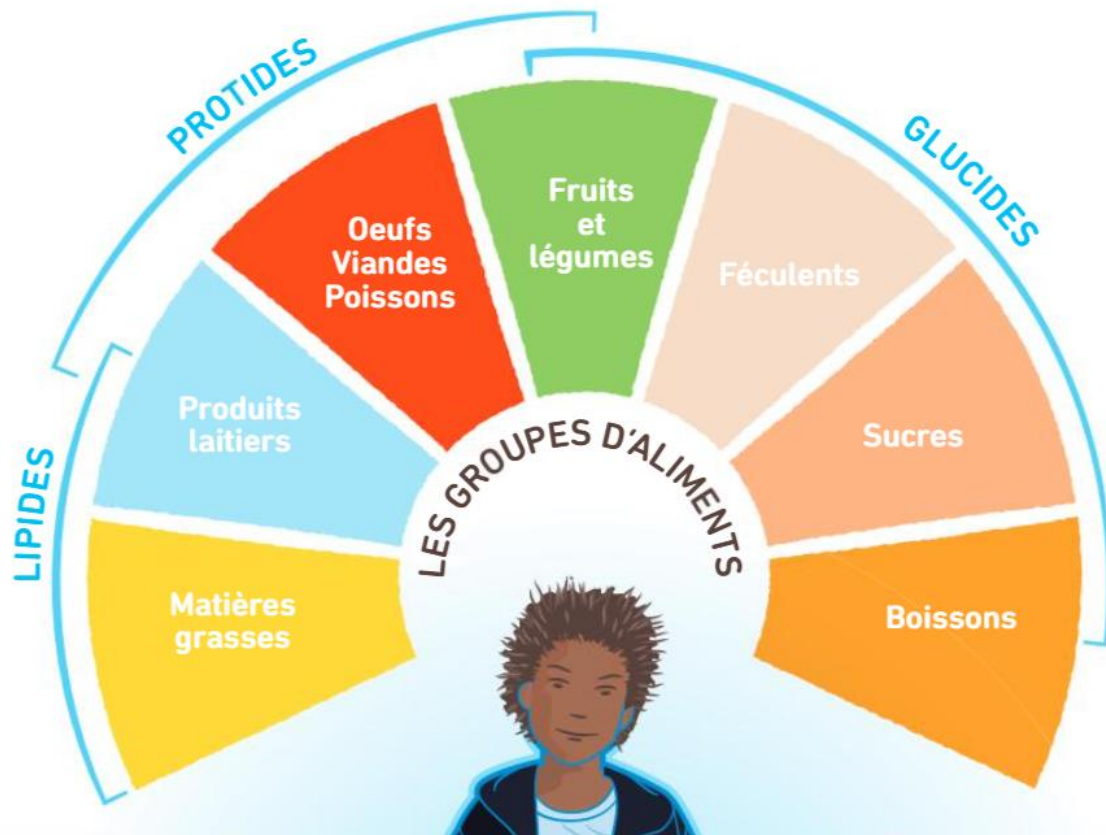
Les aliments que nous consommons peuvent être classés en **7 familles d'ALIMENTS** en fonction de leurs **qualités nutritionnelles** et de leur **rôle** dans l'organisme :

- Viandes, poissons et œufs
- Lait et produits laitiers
- Matières grasses
- Légumes et fruits
- Céréales et dérivés
- Sucres et produits sucrés
- Eau et boissons

Certains aliments apportent les éléments pour assurer la **construction** de l'organisme (viandes, poissons, œufs, lait et produits laitiers), d'autres sont sources en **énergie** pour le fonctionnement des organes (matières grasses, céréales et dérivés, sucres et produits sucrés) ou encore sont **protecteurs** de l'organisme (légumes et fruits).

Il existe **5 ESPÈCES CHIMIQUES** d'aliments en fonction de leur **composition chimique** : lipides, glucides, protéines, vitamines et minéraux.

L'organisme a besoin d'énergie pour fonctionner correctement. Cette énergie est apportée par l'alimentation. Les différents groupes d'aliments n'apportent pas la même quantité d'énergie, on dit qu'ils n'ont pas la même valeur énergétique.



@Hachette

## Lexique

**ALIMENT** : ensemble de ce qui est consommé par un être vivant pour lui apporter l'énergie et la matière nécessaire à son fonctionnement.

## Pour réussir

<b>Notions</b>	<i>Mots clés</i> : aliment, espèce chimique
	Définir le mot du lexique
	Lister les groupes d'aliments
	Nommer les rôles des différents groupes d'aliments
	Lister les espèces chimiques d'aliments et les groupes d'aliments correspondant
<b>Méthode</b>	Extraire des informations de documents et les exploiter
<b>Pratique</b>	Savoir exploiter un logiciel pour le relier aux besoins énergétiques de l'organisme