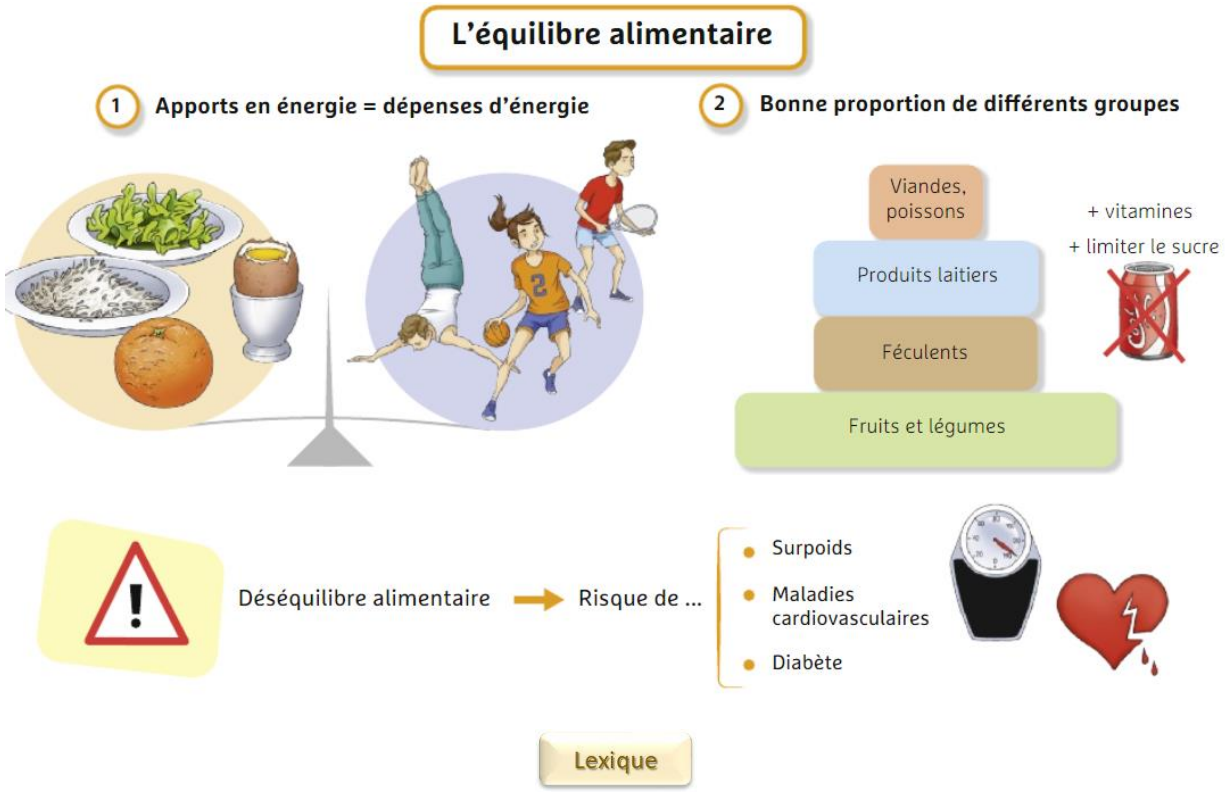
# BILAN 2

Les aliments apportent sous forme de glucides, lipides et protéines la matière et l'énergie nécessaires au fonctionnement du corps et à la réalisation des activités physiques.
Ils apportent également des vitamines et des minéraux nécessaires pour rester en bonne santé.
Un **RÉGIME ALIMENTAIRE** doit être varié, certains aliments doivent être mangés à chaque repas (fruits, légumes et produits laitiers), d'autres une fois par jour (féculents, viande, œuf, poisson), certains occasionnellement (produits sucrés).
Certains aliments contiennent des micro-organismes qui participent au bon déroulement de la digestion.

Un régime alimentaire peut être déséquilibré, en particulier s'il n'apporte pas les nutriments nécessaires ou s'il en apporte trop par rapport aux besoins de l'organisme.
Chacun peut choisir son régime alimentaire, tout en faisant attention à respecter les équilibres nutritionnels recommandés pour rester en bonne santé. Dans le cas d'excès alimentaires, il y a des risques de surpoids, d'obésité, de maladies cardio-vasculaires ou de diabète ; dans le cas de carences alimentaires, il y a des risques d'**anémie** par exemple.

> Bilan par l'image p.341




@Belin

Lexique

**ANÉMIE :** diminution du nombre de globules rouges.
**RÉGIME ALIMENTAIRE :** description d'une combinaison d'aliments mangés par une personne.

Pour réussir

| | |
|---|---|
| **Notions** | *Mots clés :* régime alimentaire |
| | Définir le mot du lexique |
| | Expliquer ce qu'est un régime alimentaire |
| | Expliquer les déséquilibres du régime alimentaire |
| | Donner les conséquences possibles en cas de déséquilibre du régime alimentaire |
| **Méthode** | Extraire des informations de documents et les exploiter |