

Sciences :

Trace écrite à la suite

Il y a 3 catégories d'aliments :

- **Les aliments bâtisseurs** (viande, poisson, œufs, produits laitiers, ...) : permettent au corps de **grandir**, de **fabriquer les muscles, les os et la peau**. Ce sont les aliments riches en protéides et en calcium.
- **Les aliments énergétiques** (féculents, matières grasses) : permettent au corps de **fonctionner**, de les **mettre en mouvement** (apprendre, jouer, faire du sport). Ils sont riches en glucides (sucres) et lipides (matières grasses). Les céréales, le pain et les pommes de terre contiennent beaucoup de glucides.
- **Les aliments protecteurs** (fruits et légumes) : permettent de **consolider et protéger** le corps et de le garder en forme. Ils le protègent des maladies. Ils sont riches en fibres et en vitamines.

A quoi servent les étiquettes présentes sur les aliments ?

Répondre au crayon de papier puis regarder la vidéo.