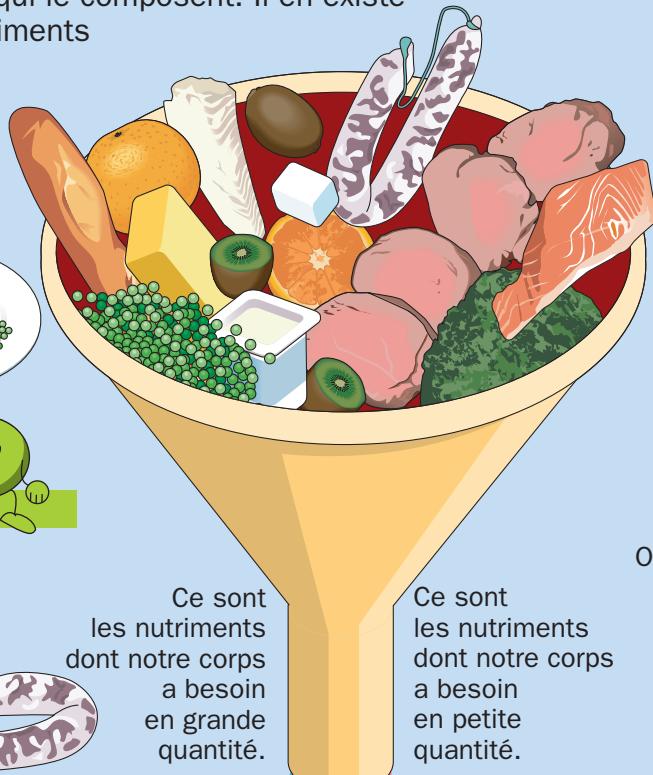


Des aliments aux nutriments

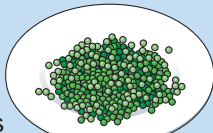
Les aliments sont composés de nutriments. Ces substances apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il en existe 2 sortes : les macronutriments et les micronutriments.

Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. C'est pourquoi il faut avoir une alimentation la plus diversifiée possible !



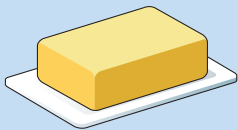
Pain

Petits pois



Il y en a dans le pain, les petits pois... Ce sont les sucres ou

Glucides



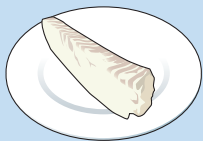
Beurre

Charcuterie



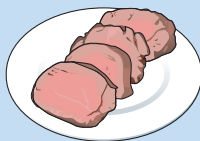
Le beurre, les charcuteries... en contiennent. Ce sont les graisses ou

Lipides



Poisson

Viande



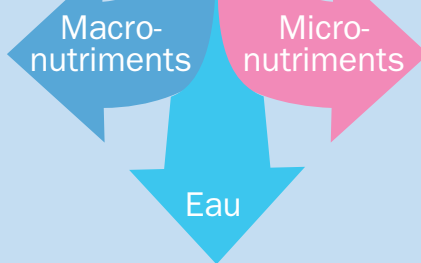
On les trouve dans les poissons, les viandes... Ce sont les

Protéines



Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité.

Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité.



Oranges



Épinards

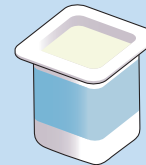


Kiwis

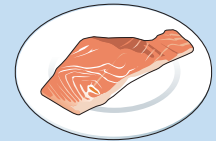


Les oranges, les kiwis, les épinards... sont riches en

Vitamines



Yaourt



Saumon

Les yaourts, le saumon... contiennent des

Sels minéraux



Tous les aliments que nous mangeons contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité (sauf l'huile). C'est donc un élément essentiel de notre alimentation.

À RETENIR

- 1 Tout être vivant a besoin d'eau et de nourriture qui contient des nutriments. C'est le « carburant » de notre corps.
- 2 Parmi les nutriments, il y a des macronutriments (dont le corps

a besoin en grande quantité) et les micronutriments (dont il a besoin en petite quantité).

- 3 Il y a de l'eau dans tous les aliments. Elle est essentielle au bon fonctionnement du corps.

Cellule : plus petit élément vivant qui compose le corps.