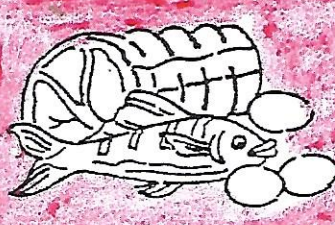
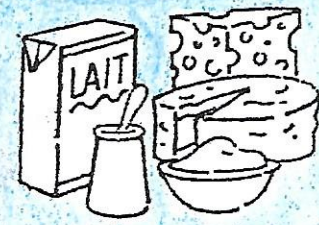

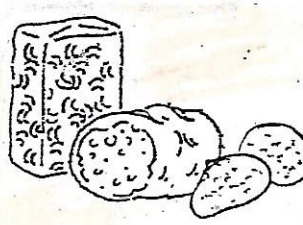
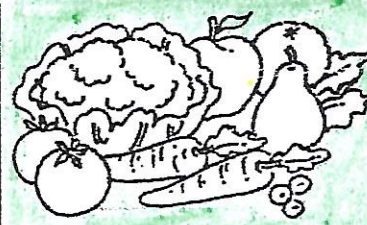



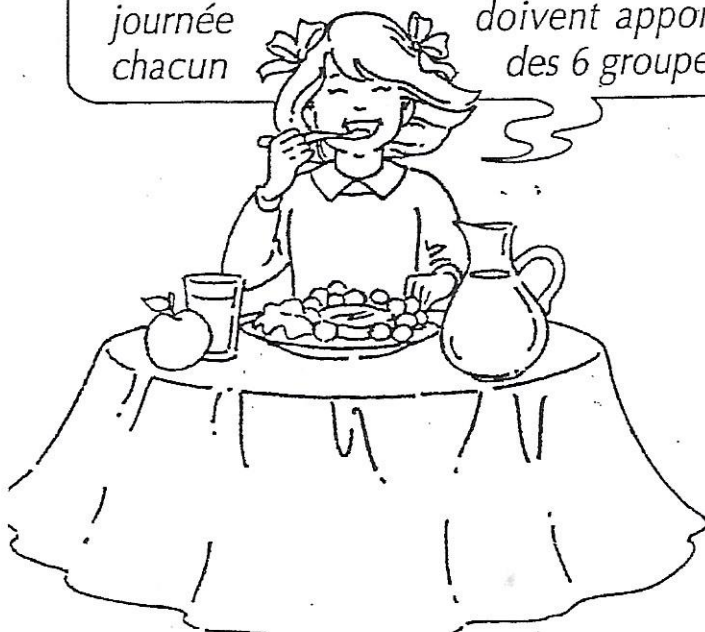
# POURQUOI DOIT-ON MANGER ?

## LES ALIMENTS BATISSENT NOTRE CORPS

Ils sont classés en 6 familles en fonction de ce qu'ils nous apportent

FAMILLE 1	FAMILLE 2	FAMILLE 3
 <p>viandes, œufs, poissons</p>	 <p>lait, fromage</p>	 <p>matières grasses</p>
PROTIDES	CALCIUM	LIPIDES
FAMILLE 4	FAMILLE 5	FAMILLE 6
 <p>pain, pâtes, pommes de terre</p>	 <p>fruits et légumes crus et cuits</p>	 <p>boisson</p>
GLUCIDES	VITAMINES / FIBRES	EAU / LIQUIDE

*"Il ne serait pas possible de vivre en mangeant toujours le même aliment. Pour répondre aux besoins du corps, les repas d'une journée doivent apporter au moins un aliment de chacun des 6 groupes."*



- Les protides bâtissent nos muscles.
- Le calcium bâtit nos os.
- Les lipides me donnent de l'énergie et de la graisse.
- Les glucides me donnent de l'énergie.
- Les vitamines protègent mon corps et les fibres m'aident à digérer.
- Les liquides sont indispensables à l'équilibre de mes cellules.

Avec un menu équilibré on doit : être rassasié - garder la santé - se régaler.