



Activité 1 Rôles des aliments

Les aliments sont réparties en grandes catégories :

- Les glucides et les lipides sont les aliments énergétiques.
- Les protides sont les aliments bâtisseurs ou constructeurs.
- Les sels minéraux et les vitamines sont les aliments protecteurs et fonctionnels.

Activité 2 Les carences alimentaires

• L'absence d'un des aliments simples dans l'alimentation, provoque des maladies appelées carence alimentaire.

Exemple :

- La rachitisme : manque de la vitamine D.
- Le goitre : manque de l'iode.
- Le Kwashiorkor : manque de protéines d'origine animale.

Activité 3 La ration alimentaire

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement.

On obtient cette énergie à partir des aliments que nous consommons.

Pour calculer la ration alimentaire on se base sur les apports et les dépenses énergétiques.

La ration alimentaire varie selon, l'âge, le sexe, l'activité physique, la taille, etc. de chaque personne.

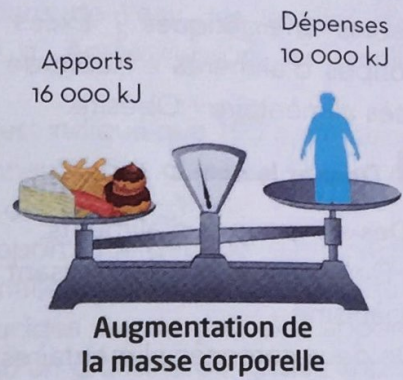
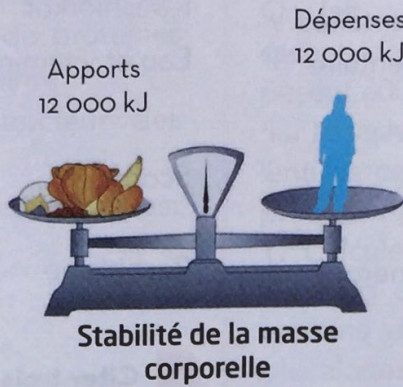
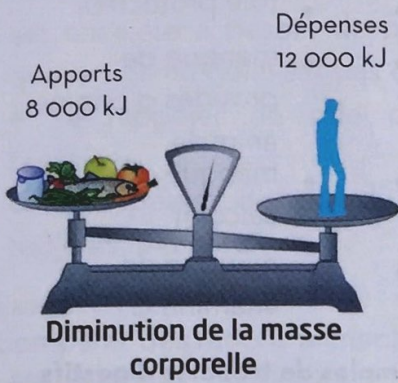
Activité 4 Hygiène de l'appareil digestif

Pour garder un appareil digestif en bonne santé il faut :

- Une bonne hygiène de la bouche.
- Une bonne hygiène alimentaire.
- Une alimentation régulière et équilibrée.

En images

Trois situations aux conséquences différentes



Pyramide alimentaire

