

Des aliments aux nutriments

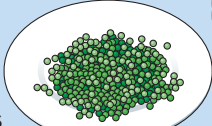
Les aliments sont composés de nutriments. Ces substances apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il en existe 2 sortes : les macronutriments et les micronutriments.

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

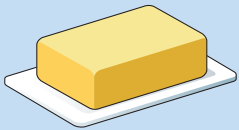
Petits pois



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



Glucides



Beurre

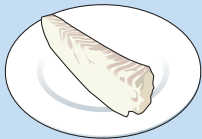
Charcuterie



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

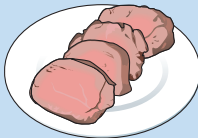


Lipides



Poisson

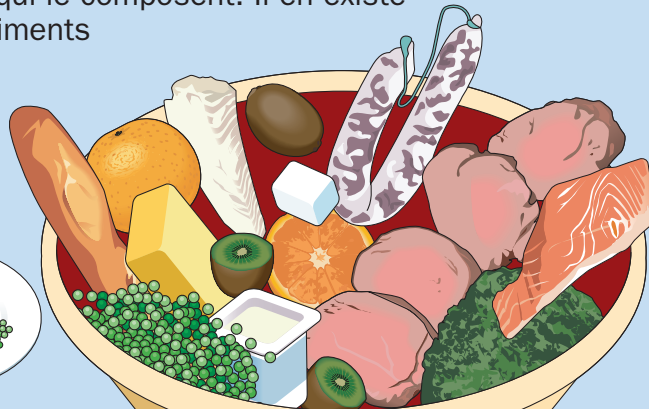
Viande



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

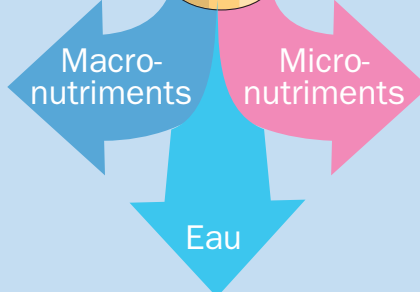


Protéines



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

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



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.

Oranges



Épinards



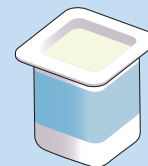
Kiwis



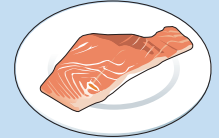
Les oranges, les kiwis, les épinards... sont riches en



Vitamines

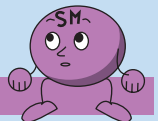


Yaourt



Saumon

Les yaourts, le saumon... contiennent des



Sels minéraux

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.