

Affiche élaborée par le Docteur L.M. André et éditée par le Comité Varois d'Éducation pour la Santé

LES ALIMENTS et leurs RÔLES ESSENTIELS

PROTECTEURS

des maladies de la nutrition

et du fonctionnement intestinal

Apport en sels minéraux et vitamines



BATISSEURS

du squelette

des muscles des organes

Croissance et entretien du corps

Force et activité

ENERGETIQUES

Principaux fournisseurs d'énergie

Bonne santé, croissance normale :

Aux trois repas : des aliments

BÂTISSEURS, ÉNERGÉTIQUES, PROTECTEURS

A chaque repas, au moins un aliment de chacune des couleurs.
Au petit-déjeuner, un aliment des couleurs rouge foncé, jaune foncé, jaune clair et vert clair.
Dans chacune des couleurs, les aliments sont interchangeables

- 1- Interpréter cette affiche en complétant le tableau ci-dessous
- 2- En déduire «alimentation rationnelle et équilibrée»

CATÉGORIES	BÂTISSEURS		ÉNERGÉTIQUES		PROTECTEURS	
<i>Nom des aliments</i>						
<i>Rôles dans l'organisme</i>						