

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>						