**Sciences :**

Nous continuons notre leçon sur l’alimentation. Dans ta tête essaye de te rappeler quelles sont les 7 familles d’aliments.

Ensuite : Penses-tu que tous les aliments ont la même utilité pour le corps ? Écris ta réponse.

Regarde cette vidéo : <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/a-quoi-servent-les-aliments.html>

Alors qu’elle est la différence avec ce que tu pensais avant de voir la vidéo ?

Ensuite, note les repas que tu as mangé hier (tous, même les grignotages). Classe les aliments de tes repas selon les 7 familles.

**Trace écrite :**

On peut regrouper les 7 groupes d'aliments en 3 grands groupes selon leur utilité :  
- les aliments bâtisseurs : les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers qui assurent la croissance ;  
- les aliments énergétiques : les féculents et les matières grasses qui permettent le bon fonctionnement du corps ;  
- les aliments protecteurs : les fruits, les légumes et les boissons qui maintiennent le corps en bonne santé, en protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps.

L'eau est indispensable à l'organisme : elle constitue 60 % de notre corps ! Nous en perdons sans cesse et il faut la remplacer par de l'eau potable et l'eau de nos aliments.