

L'alimentation et l'équilibre alimentaire

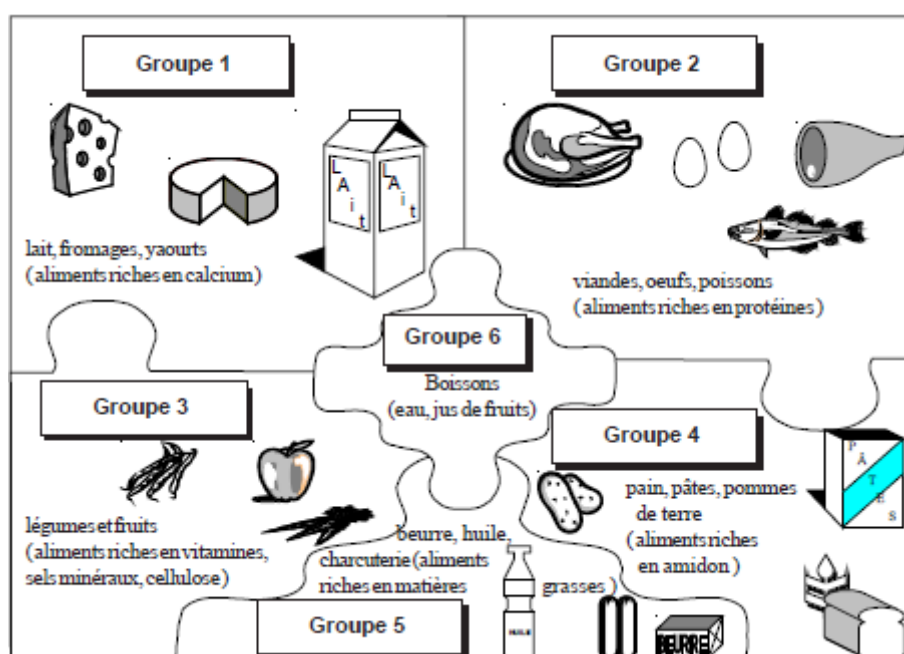
Nous avons besoin de manger pour grandir, pour bouger.

Notre corps est comme une machine.

Par l'alimentation, on va lui apporter :

- Des matériaux de construction : ce sont les aliments des groupes 1 et 2 qui vont donner au corps des protides, du calcium, etc., pour construire, par exemple, les os.
- De l'énergie : ce sont les aliments des groupes 3 et 4 qui apportent au corps des graisses (lipides) et des sucres (glucides). Cette énergie sert, par exemple, à maintenir la température de notre corps.
- Des outils nécessaires pour le fonctionnement de notre corps : ce sont les vitamines apportées par les aliments des groupes 5 et 6.

Nous devons avoir chaque jour une alimentation variée pour donner à notre corps ce dont il a besoin.



Nous devons avoir chaque jour une alimentation de qualité, en variant ce que nous mangeons, et une alimentation en quantité suffisante en fonction de nos besoins, qui varient selon notre âge.

Pour être en bonne santé et grandir, pour pouvoir bien jouer et travailler :

- il faut avoir une nourriture équilibrée
- il faut prendre quatre repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner
- il faut manger des produits variés : viande, poisson, produits laitiers, fruits, légumes, pain ou céréales, matières grasses, sucres, eau
- il ne faut pas abuser de certains aliments trop gras ou trop sucrés, comme la charcuterie ou les confiseries, mais on peut boire de l'eau autant que l'on veut.

Les troubles liés à l'alimentation.

La sous-nutrition et la malnutrition

Plus d'un milliard d'êtres humains souffrent de sous-nutrition ou de malnutrition :

- la **sous-nutrition** est un manque de nourriture par rapport aux besoins de l'organisme.
- la **malnutrition** est un manque de certains groupes d'aliments, en particulier d'aliments bâtisseurs (viande, poisson, œuf, produits laitiers), ce qui provoque des retards de croissance très graves.

La suralimentation

Dans les pays riches, les mauvaises habitudes alimentaires provoquent l'**obésité** ou encore des **maladies du cœur et des vaisseaux sanguins**. Elles sont dues à un excès de sucres, de graisses ou de viande dans l'alimentation.

La **boulimie** est une maladie caractérisée par une irrépressible envie de manger.

L'**anorexie** est la perte ou la diminution de l'appétit.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Leçon gratuite**, pour le niveau : **CM2**, dans la catégorie : **L'alimentation**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Leçon gratuite : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Leçon: L'alimentation](#) (word)
- [Leçon: L'alimentation](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Documents, questions: Les troubles de l'alimentation](#) (word)
- [Documents, questions: Les troubles de l'alimentation](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Alimentation - Evaluation : 5eme, 6eme, 7eme Harmos - Sciences](#) (word)
- [Alimentation - Evaluation : 5eme, 6eme, 7eme Harmos - Sciences](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)