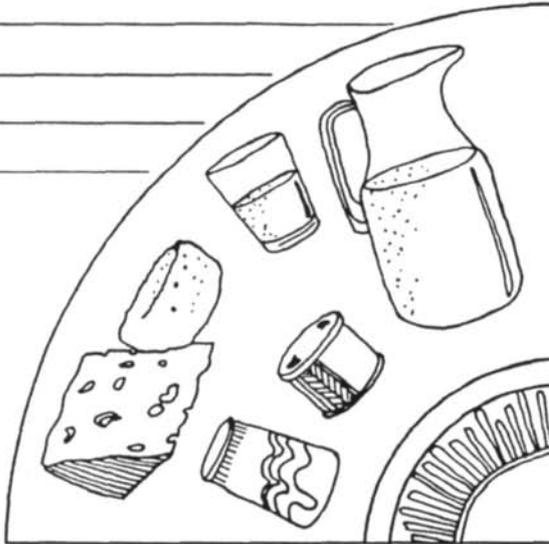
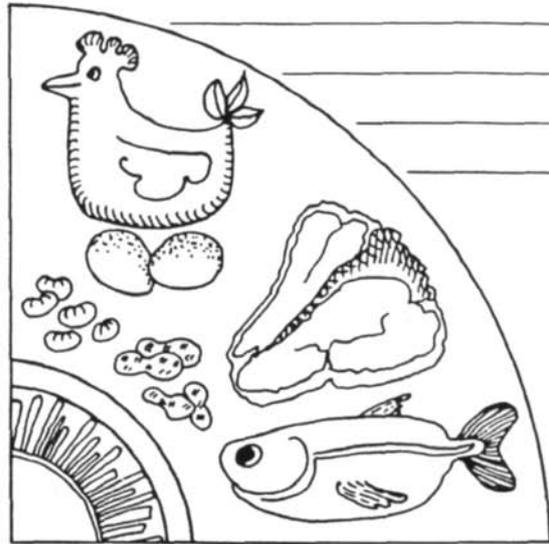


Voici les 4 groupes d'aliments. Écris le nom de 3 aliments principalement fournis par chacun d'eux.

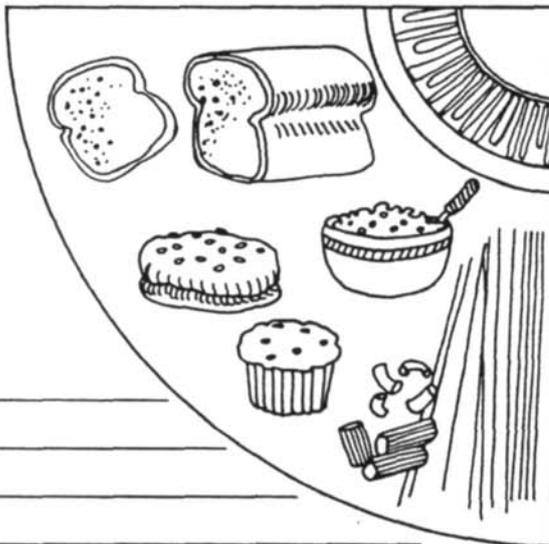
Lait et produits laitiers



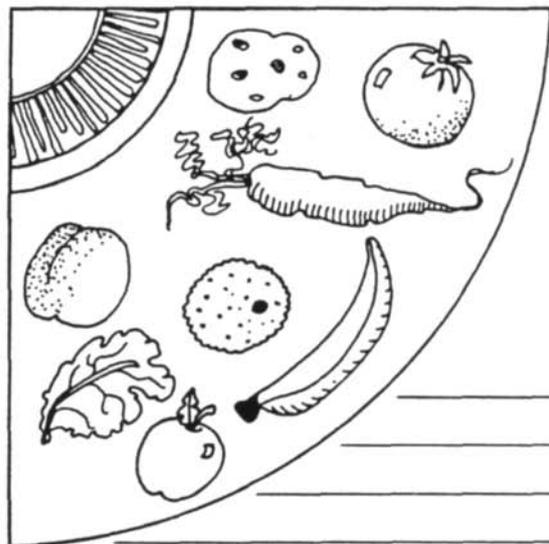
Viande et substituts



Pain et céréales



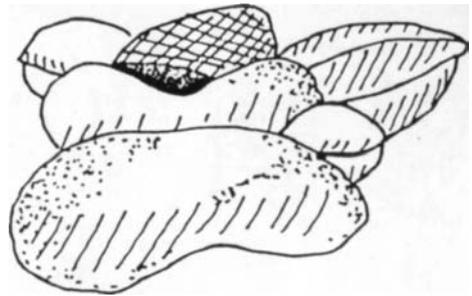
Fruits et légumes



Quand on veut se renseigner sur l'alimentation, on rencontre souvent les mots suivants: protéines, glucides, lipides, sels minéraux, fibres alimentaires, vitamines.

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE?

Protéines



Le terme protéine vient d'un mot grec qui signifie "de première importance".

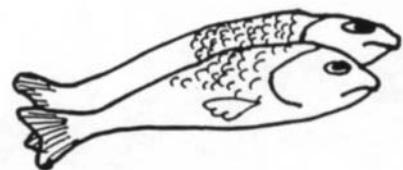
Les protéines construisent et réparent nos muscles, nos os, nos glandes, nos nerfs. Elles servent à remplacer les tissus et les cellules qui s'usent normalement.

Tu dois t'assurer de consommer tous les jours des aliments qui contiennent des protéines.

Les 17 aliments suivants sont de bonnes sources de protéines. Peux-tu les repérer dans la grille?

BACON
CÉRÉALES
CÔTELETTES
FÈVES
FOIE
FROMAGE
JAMBON
LAIT
MORUES
NOIX
OEUFS
POIS
POISSONS
SAUMON
THON
VIANDE
VOLAILLE

C O T E L E T T E S
E O N E D N A I V A
R E O T I N E S O U
E U I S O G N M L M
A F X C A O S O A O
L S A M S E L R I N
E B O S V S A U L T
S R I E U S I E L H
F O F O I E T S E O
P O I S J A M B O N

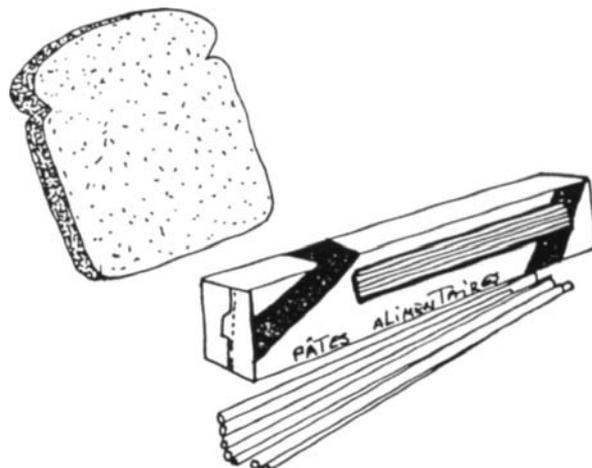


(Tiré de: Économie familiale)

Glucides

Les glucides nous fournissent la plus grande partie de notre énergie et facilitent la digestion des graisses.

On trouve les glucides dans le sucre et dans tout ce qui contient du sucre: le miel, la confiture, le chocolat, les jus, le vin, etc.



Mais attention! ces glucides sont comme un feu de paille qui chauffe très fort et s'éteint très vite.

On trouve aussi les glucides dans les amidons: pommes de terre, légumes secs, céréales et tout ce qui est fait avec les céréales comme le blé (pain, pâtes). Ces glucides-là se transforment lentement dans notre corps et nous donnent des forces plus longtemps. Mais elles prennent beaucoup de place dans notre estomac et si on en mange trop, elles se transforment en graisses. Et les graisses, on sait où ça mène!

Voici des aliments contenant des glucides. Trouve-les dans la grille.

(Féculeux:)

MACARONIS
PÂTE
CRÊPE
BLÉ
SON
RIZ
ORGE
CÉRÉALES
LÉGUMINEUSES
POIS
PIZZA
GÂTEAU
PAIN
TARTES
MIE (3)
CROUSTILLES

(Sucres:)

MIEL
CONFITURE
MÉLASSE
SIROP

(fruits-légumes)

BETTERAVES
CAROTTES
PÊCHE
ANANAS
PRUNE
BANANES
FÈVE
POMMES DE TERRE
POMME
CHOU
NAVET
PATATES

M A C A R O N I S E L B S
I E G S E V A R E T T E B
E C P A I N M E L A S S E
L A S E T R A T A U Z I R
E R R E T E D S E M M O P
R O B E G N A N R E I P A
U T A V R R I U E G I E T
T T N E M M O P C H O U A
I E A F U I E R N A V E T
F S N G E E T U C R E P E
N P E C H E A N A N A S S
O L S I R O P E P I Z Z A
C R O U S T I L L E S O N

(Tiré de: Économie familiale)

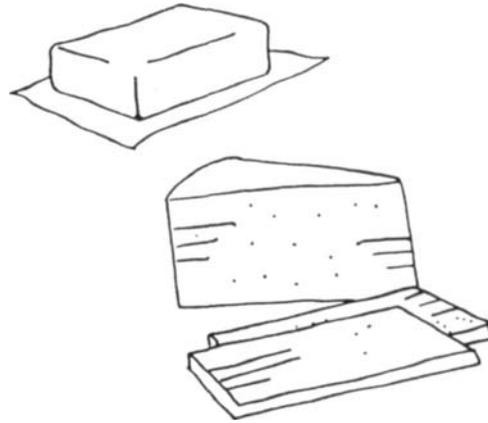
Lipides

Lipides, c'est un mot savant pour dire *graisses*.

Les lipides nous donnent de l'énergie et nous réchauffent.

L'ennui avec les graisses, c'est qu'elles sont un peu difficiles à digérer et qu'elles apportent beaucoup de calories.

Il y a des graisses dans presque tous les aliments, comme les huiles et tout ce qu'on fait avec, comme la mayonnaise et les fritures.



Comme tu peux voir, on ne risque pas d'en manquer, plutôt d'en avoir trop. Ce qui n'est pas bon pour les artères et le cœur. Un surplus de graisse peut conduire à l'obésité.

Voici des aliments contenant des lipides. Trouve-les dans la grille.

BEURRE	ARACHIDE
CRÈME	SOYA
MARGARINE	SHORTENING
HUILE	FRITES
NOIX	SAINDOUX
FRITURE	CHEDDAR
BACON	HARENG
FROMAGE	



S	A	I	N	D	O	U	X	F	M
H	R	B	E	U	R	R	E	R	A
O	A	N	O	I	X	B	M	O	R
R	C	R	S	A	E	A	E	M	G
T	H	E	E	N	Y	C	R	A	A
E	I	L	S	N	A	O	C	G	R
N	D	I	T	I	G	N	S	E	I
I	E	U	F	R	I	T	E	S	N
N	C	H	E	D	D	A	R	O	E
G	N	S	E	R	U	T	I	R	F

Sels minéraux

Les sels minéraux aident à la construction et la réparation de la plupart de nos tissus. Sans un certain taux de minéraux dans l'organisme, le coeur ne peut battre normalement.



Les minéraux les plus importants sont le calcium, le phosphore, le fer, l'iode et le fluor.

Voici des aliments contenant des sels minéraux. Trouve-les dans la grille-mystère. SEULS LES MOTS EN LETTRES MAJUSCULES SE RETROUVENT DANS LA GRILLE.

Sources de calcium:

- BROCOLI
- FROMAGE
- SAUMON
- LAIT
- NAVET
- (légumes verts)
- (légumineuses)

Sources de fer:

- COEUR
- FÈVES (sèches)
- FOIE
- ROGNONS
- VOLAILLE
- ÉPINARDS
- OEUFS
- POIS (secs)
- VIANDE (rouge)
- (fruits et légumes secs)
- (céréales à grains entiers)

Source d'iode:

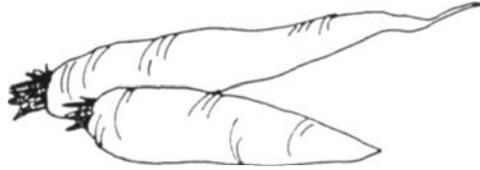
- SEL IODÉ



S	C	O	R	O	G	N	O	N	S
E	O	S	A	A	N	E	E	V	
L	E	G	T	V	H	G	P	O	B
I	U	Y	E	S	A	I	L	V	R
O	R	T	F	M	N	A	F	I	O
D	R	U	O	A	I	O	P	A	C
E	E	R	R	L	I	O	O	N	O
O	F	D	L	E	I	D	I	D	L
E	S	E	F	E	V	E	S	E	I
S	A	U	M	O	N	L	A	I	T

(Tiré de: Économie familiale)

Fibres alimentaires



Les fibres alimentaires font partie des plantes. Les fibres sont le squelette des plantes.

Avant, on entendait peu parler de ces fibres. Pire, on les retirait des aliments:

farine à pâtisserie
pain blanc

céréales raffinées (corn flakes, etc.)

riz blanc, orge perlée, etc.

riz



avoine



orge



blé



Aujourd'hui, on redonne aux fibres leur importance. Les aliments riches en fibres alimentaires remplissent l'estomac sans faire grossir et de plus, ils préviennent la constipation.

Voici des aliments contenant des fibres alimentaires. Trouve-les dans la grille (seulement les mots en lettres majuscules).

TOURNESOL

GRAINE

HARICOTS

CÉRÉALES (de son)

BLÉ ENTIER

FRUITS SECS

SON

NOIX

KIWI

COURGE

AVOINE

AMANDE

FÈVE

LÉGUME (et fruit, cru ou cuit)

SÉSAME

LÉGUMINEUSES

PACANES

CHOU

ORGE

SEIGLE

SOYA

GRUAU

NAVET

LENTILLE

RIZ

POIS

S	C	E	S	S	T	I	U	R	F	R	E
L	E	G	U	M	E	S	E	I	G	L	E
G	U	S	I	O	P	L	A	Y	O	S	H
R	C	O	U	R	G	E	D	N	A	M	A
E	N	A	V	E	T	N	E	V	E	F	R
I	W	I	K	L	N	T	O	Z	N	P	I
T	U	A	U	R	G	I	E	I	I	A	C
N	O	I	X	A	N	L	M	R	A	C	O
E	R	T	I	E	S	L	A	U	R	A	T
E	G	C	H	O	U	E	S	O	G	N	S
L	E	N	N	C	E	R	E	A	L	E	S
B	T	O	U	R	N	E	S	O	L	S	L

(Tiré de: Économie familiale et de Apprends à te nourrir)

Vitamine A



La vitamine A permet de mieux voir dans l'obscurité. Elle assure la santé de la peau... pas de boutons!? Elle est indispensable à la croissance et entretient les muqueuses du nez et du système digestif.

Voici des aliments contenant de la vitamine A. Trouve-les dans la grille (seulement ceux en lettres majuscules).

ABRICOTS
BEURRE
BROCOLI
(légumes verts)
CRÈME
CANTALOUPE
(fruits jaunes)
CAROTTE
(légumes jaunes)
FOIE
FROMAGE
LAIT
MARGARINE
(jaune d') OEUF
PASTÈQUE
PÊCHES
TOMATE

A B R I C O T S M C
R E R O I C E A S P
O U S O R H R F U C
E R A E C G R O E A
U R M E A O L N T R
F E P R M A L F A O
S C I A T A O I M T
E N G N I I V I O T
E E A T E S I O T E
N C E U Q E T S A P



Vitamines B



Il y a 8 vitamines B. Les plus importantes sont la thiamine (B₁), la riboflavine (B₂) et la niacine (B₃). Elles sont facilement détruites par la chaleur ou la lumière.

Elles facilitent la digestion. Elles sont bonnes pour les nerfs et la croissance. Elles assurent la santé de la peau, des cheveux.

Voici des aliments contenant de la vitamine B. Trouve-les dans la grille (seulement les mots en majuscules).

ASPERGES
CÉRÉALES (à grains entiers)
COEUR
ÉPINARDS
FARINE
FÈVES
FOIE
LAIT
MACARONI (enrichi)
NOIX
OEUFS
PAIN
POIS (légumineuses)
PORC
RIZ
ROGNONS

E	L	O	E	U	F	S	S	M	S
P	A	R	U	E	O	C	A	Y	N
I	I	N	O	I	X	C	S	F	O
N	T	S	T	E	A	E	A	S	N
A	E	M	I	R	G	R	I	E	G
R	N	O	O	R	I	O	E	R	O
D	F	N	E	N	P	O	R	C	R
S	I	P	E	V	E	P	A	I	N
U	S	Z	I	R	F	E	V	E	S
A	X	S	E	L	A	E	R	E	C

Vitamine C



Nous savons tous que les agrumes sont de bonnes sources de vitamine C. Il faut en consommer tous les jours car le corps ne peut l'emmagasiner. Elle est facilement détruite par la lumière, l'air et la chaleur.

Elle est importante pour la peau, les os, les dents, le sang et le bon fonctionnement du corps en général. Elle aide à lutter contre l'infection et sert à la cicatrisation.

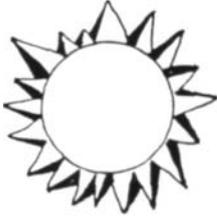
Voici des aliments contenant de la vitamine C. Trouve-les dans la grille (seulement ceux en majuscules).

BROCOLI
CANTALOUPE
CHOUX-FLEURS
CHOUX ROUGES
CITRONS
ÉPINARDS
FOIE
FRAISES
FRAMBOISES
JUS DE POMMES (vitaminé)
LIMES
MANDARINE
NAVET
ORANGES
PAMPLEMOUSSES
(agrumes et leurs jus)
PERSIL
PIMENTS VERTS
RADIS
POMMES DE TERRE
TOMATES (nature ou jus)



E	R	R	E	T	E	D	S	E	M	M	O	P
T	S	E	G	N	A	R	O	S	A	C	A	S
O	F	R	A	I	S	E	S	P	H	M	R	P
M	O	N	T	E	N	I	U	O	P	U	E	I
A	I	D	E	A	L	O	U	L	E	P	S	M
T	E	N	V	O	L	X	E	L	I	L	E	E
E	T	E	C	A	R	M	F	N	I	P	S	N
S	T	O	T	O	O	X	A	M	S	E	I	T
G	R	N	U	U	U	R	E	E	N	R	O	S
B	A	G	S	O	D	S	C	I	V	S	B	V
C	E	S	H	S	I	D	A	R	E	I	M	E
S	E	C	S	N	O	R	T	I	C	L	A	R
S	S	E	N	I	R	A	D	N	A	M	R	T
J	U	S	D	E	P	O	M	M	E	S	F	S

Vitamine D



La vitamine D est aussi appelée "**vitamine soleil**". Le grand air et le soleil favorisent la formation de la vitamine D.

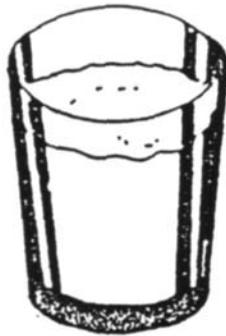


Tu as besoin de la vitamine D pour utiliser le calcium, qui sont tous deux indispensables pour les os et les dents.

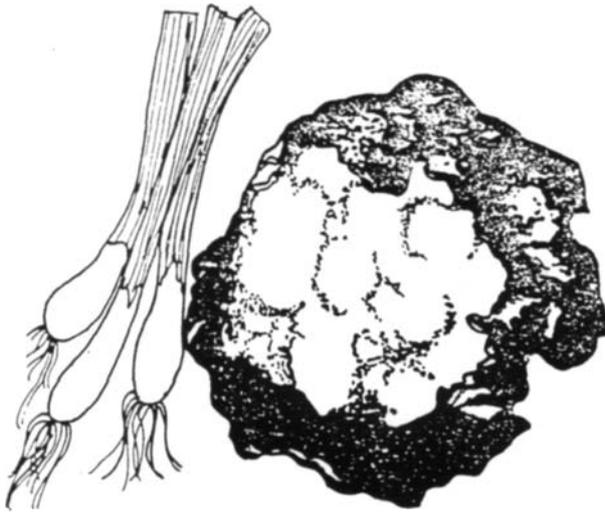
Voici des aliments contenant de la vitamine D. Trouve-les dans la grille (seulement ceux en majuscules).

BLÉ (germe de)
CAPSULES
COMPRIMÉS (synthétiques)
CRÈME
FOIE DE PORC
HARENG
HUILES (de foie de poisson)
LAIT (enrichi de vitamine D)
MAQUEREAU
MARGARINE
OEUFS
SARDINES
SAUMONS
SOLEIL
THON

S	C	A	P	S	U	L	E	S	F
E	H	U	I	L	E	S	E	E	O
N	A	C	A	L	F	M	N	C	I
I	R	L	B	U	I	I	T	R	E
D	E	C	E	R	R	H	I	E	D
R	N	O	P	A	O	I	A	M	E
A	G	M	G	N	U	M	L	E	P
S	O	R	S	O	L	E	I	L	O
C	A	S	A	U	M	O	N	S	R
M	A	Q	U	E	R	E	A	U	C



L'eau



L'eau est indispensable à notre corps. On peut vivre plusieurs semaines sans aliments, mais sans eau, on ne peut vivre que quelques jours.

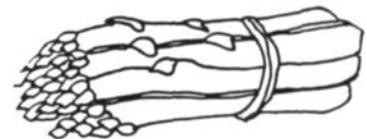
Notre corps contient beaucoup d'eau, 60% de notre poids. Par exemple, si tu pèses 50 kilos, tu auras 30 kilos d'eau dans ton corps.

Il faut savoir qu'il y a de l'eau ailleurs que dans l'eau...

Voici des aliments contenant beaucoup d'eau. Trouve-les dans la grille.

POTAGES
CONSOUMÉ
LAITUE
LIME
LAIT
FRAISE
FRUIT
LÉGUME
SOUPE
PÊCHE
PASTÈQUE
BETTERAVE
ORANGE
JUS
POIRE
CÉLERI
MURE
EAU
AIL
TOMATE
NAVET

S	E	G	A	T	O	P	E	B	L
C	O	N	S	O	M	M	E	A	R
T	E	U	E	E	U	T	I	A	L
O	J	L	P	G	T	T	E	F	I
M	G	E	E	E	N	I	R	U	M
A	T	L	R	R	C	A	U	U	E
T	E	A	U	I	I	H	R	R	L
E	V	A	A	S	O	E	E	O	F
E	A	T	E	I	O	P	A	I	L
N	N	E	U	Q	E	T	S	A	P



Complète les mots ci-dessous. Les lettres ajoutées, lues de haut en bas forment les noms des principaux constituants alimentaires.



1. ___ OULET
 A ___ ACHIDE
 V ___ LAILLE
 ___ HON
 L ___ GUMINEUSE
 PO ___ S
 PAI ___
 FROMAG ___

2. HUI ___ E
 MAYONNA ___ SE
 ___ ÂTÉ
 MARGAR ___ NE
 VIAN ___ E GRASSE
 B ___ URRE

3. ORAN ___ E
 ME ___ ON
 PR ___ NE
 ___ ÉRÉALE
 PA ___ N
 ___ ATTE
 NOUILL ___

4. BETTERA ___ E
 LA ___ T
 ___ OMATE
 ___ NANAS
 ___ ÂIS
 R ___ Z
 ORA ___ GE
 ___ PINARD



(suite)

5. ___ ÉLASSE
BROCOL ___
AG ___ EAU
C ___ RÉALE
 ___ OGNON
L ___ IT
CHO ___
NOI ___

6. L ___ GUME
 L ___ IT
FR ___ IT

7. ___ IGUE
RAD ___ S
 ___ LÉ
 ___ IZ
CÉR ___ ALE
 ___ ON

8. P ___ IN
 CÉ ___ ERI
 RA ___ SIN
 PO ___ ME
PRUN ___
 ÉPI ___ ARD
LEN ___ ILLE
 D ___ TTE
 PO ___ S
 HA ___ ICOT
ASP ___ RGE
SAL ___ IFIS



(Tiré de: Économie familiale et illustration tirée de: À boire et à manger)