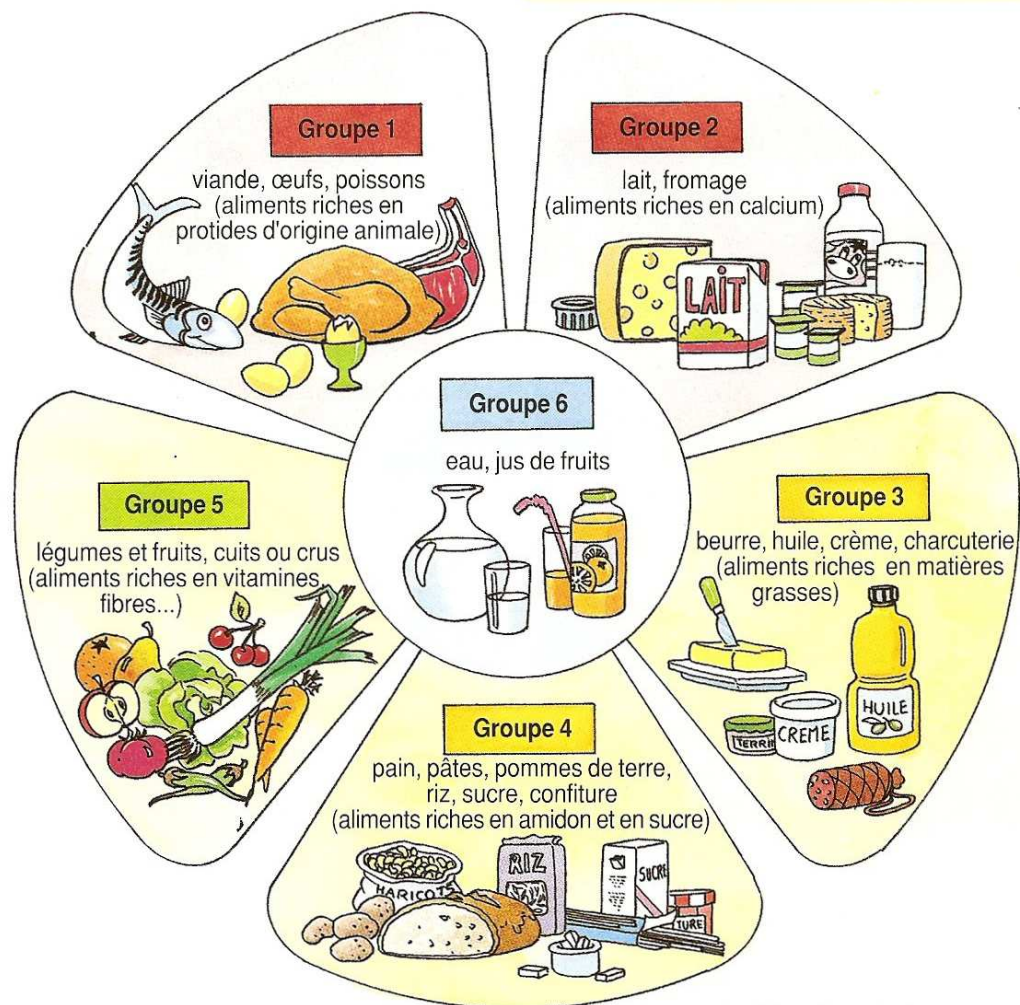


# L'alimentation : les différents aliments

Que faut-il manger chaque jour ?

Les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun de ces six groupes.



**Aliments bâtisseurs**  
(riches en matériaux de construction)

**Aliments énergétiques**

**Aliments protecteurs**  
(assurant le bon fonctionnement du corps)

Aliments = outils de fonctionnement

Les aliments fournissent aussi certains constituants qui ne sont ni des matériaux de construction ni du carburant. C'est le cas des vitamines, substances chimiques indispensables au bon fonctionnement du corps.

Aliments = matériaux de construction

Une partie des aliments que tu manges sont utilisés comme matériaux de construction nécessaires à ta croissance. Ainsi, il faut manger afin de fournir à ton corps les « briques » et le « ciment » avec lesquels tu construis ta matière vivante.

Aliments = carburant

D'autres constituants sont utilisés comme « carburant » et fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement de ton corps. Ainsi il faut manger pour fournir à ton corps « l'essence » qui fait « marcher la machine ».