

**1** On retrouve à chaque fois l'indication de l'énergie, des matières grasses, des glucides, des protéines.

Les valeurs ne sont pas toujours les mêmes car les aliments sont de familles différentes et peuvent apporter des choses différentes.

**2**

Familles d'aliments	Rôle prioritaire	Exemples d'aliments	Lipides	Glucides	Protides	Apports particuliers
Produits sucrés	énergie	biscuits		x		
Produits gras	énergie	beurre	x			calcium
Viandes, poissons, œufs	construire, grandir	jambon			x	
Produits laitiers	construire, grandir	yaourt		x		calcium
Fruits et légumes	bien fonctionner	soupe		x		vitamines fibres
Féculents, céréales	énergie	riz		x		fibres

- Les produits possédant les valeurs énergétiques les plus élevées appartiennent aux familles des produits gras, produits sucrés et féculents.
- Les catégories nutritionnelles majoritaires pour ces aliments sont les glucides et les lipides.

**3** Avant de faire du sport les produits sucrés, en particulier les féculents, sont à privilégier car ils apportent de l'énergie.

- Si on mange trop de produits sucrés ou gras sans activité physique, on risque d'avoir des problèmes de santé (cholestérol pouvant provoquer des maladies cardiovasculaires, ou obésité, qui peut entraîner des douleurs dans les articulations et un essoufflement rapide à l'effort).

## ● J'ai compris que...

Les **apports** de chaque aliment sont spécifiques en fonction de la composition de l'aliment. Les aliments sont principalement composés de **glucides**, **lipides** et **protides** (ces deux derniers apportent de l'énergie). Certains aliments comportent également du calcium, des vitamines ou des fibres. Il est important d'adapter son alimentation à ses **besoins** (en fonction de l'âge et de l'activité physique par exemple).