

# Des aliments aux nutriments

Les aliments sont composés de nutriments. Ces derniers apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il existe 2 sortes de nutriments.

Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. C'est pourquoi il faut avoir une alimentation la plus diversifiée possible !



Le pain et les petits pois contiennent plus de glucides que de lipides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

## Glucides



Les noix et le saucisson contiennent plus de lipides que de glucides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

## Lipides



Le poisson et la viande contiennent plus de protéines que de glucides et de lipides. On les classe donc dans la catégorie des

## Protéines



Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité.

Ils correspondent aux nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité.

## Macro-nutriments

## Micro-nutriments

## Eau

Tous les aliments que nous mangeons contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité (sauf l'huile). L'eau est donc un élément essentiel de notre alimentation.



## Épinards



## Kiwis



## Oranges



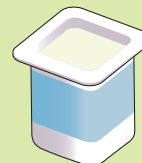
## Vitamines



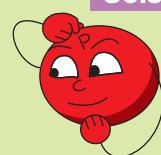
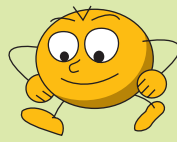
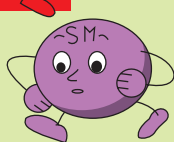
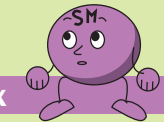
## Saumon



## Yaourt



## Sels minéraux



idé

## À retenir

- 1 Tous les êtres vivants ont besoin d'eau et de nourriture pour vivre.
- 2 De petits éléments contenus dans les aliments nourrissent les **cellules** : les nutriments. Ils se divisent en micro et macronutriments.

- 3 Les micronutriments sont les vitamines et les sels minéraux.
- 4 Le corps a besoin de beaucoup de macronutriments (protéines, glucides et lipides).
- 5 L'eau aussi est essentielle au bon fonctionnement du corps.

## Dico

**Cellule** : plus petit élément vivant qui compose le corps.