

# LA NOTION D'ALIMENTS

## I- Généralité :

### 1- Définition :

Un aliment est ce que l'homme mange pour vivre. Les aliments proviennent des animaux et des plantes.

Certains aliments se mangent crus, d'autres cuis. Ils sont groupés suivant les substances nutritives qu'ils contiennent et le rôle qu'ils jouent dans l'organisme.

### 2- Classification des aliments :

Tous les aliments que nous consommons proviennent pour la plupart soit des plantes, soit des animaux.

#### a- Les aliments provenant des animaux :



**b- Les aliments provenant des plantes :**



On distingue :

- **Les aliments qui font grandir** : Viande, poisson, œuf, lait, pois, haricot, etc.
- **Les aliments qui donnent la force** : Mil, riz, maïs ; igname, patate, huile, beurre, pommes de terre, etc.
- **Les aliments qui protègent** : Salade, carotte, orange, banane, papaye, goyave, feuilles, etc.

**EXERCICE** : Réponds par vrai ou faux :

- |  |      |      |
|--|------|------|
| • La viande est un aliment qui protège.    | VRAI | FAUX |
| • Le riz est un aliment qui donne la force | VRAI | FAUX |
| • La banane est un aliment qui protège     | VRAI | FAUX |
| • L'igname est un aliment qui fait grandir | VRAI | FAUX |

