AlloSchool

SVT : 3ème Année Collège

Séance 2 : Les aliments

Cours (Partie 2)

Professeur : Mr BAHSINA Najib

Sommaire

III- Les rôles des aliments

IV- Bilan

III- Les rôles des aliments

3-1/ Catégories d'aliments

Les aliments fournissent à notre corps 1'énergie et 1es substances nécessaires à son fonctionnement.

On peut les classer en trois catégories :

Les aliments bâtiseurs

- Les viandes, les poissons et les œufs sont riches en protéines.

lls assurent le développement des muscles.

- Les produits laitiers sont riches en calcium.

Ils permettent d'avoir des os solides.

Les aliments énergétiques

- Les féculents sont riches en sucres lents.
- Les produits sucrés sont riches en sucres rapides.
- Les matières grasses sont riches en graisses.

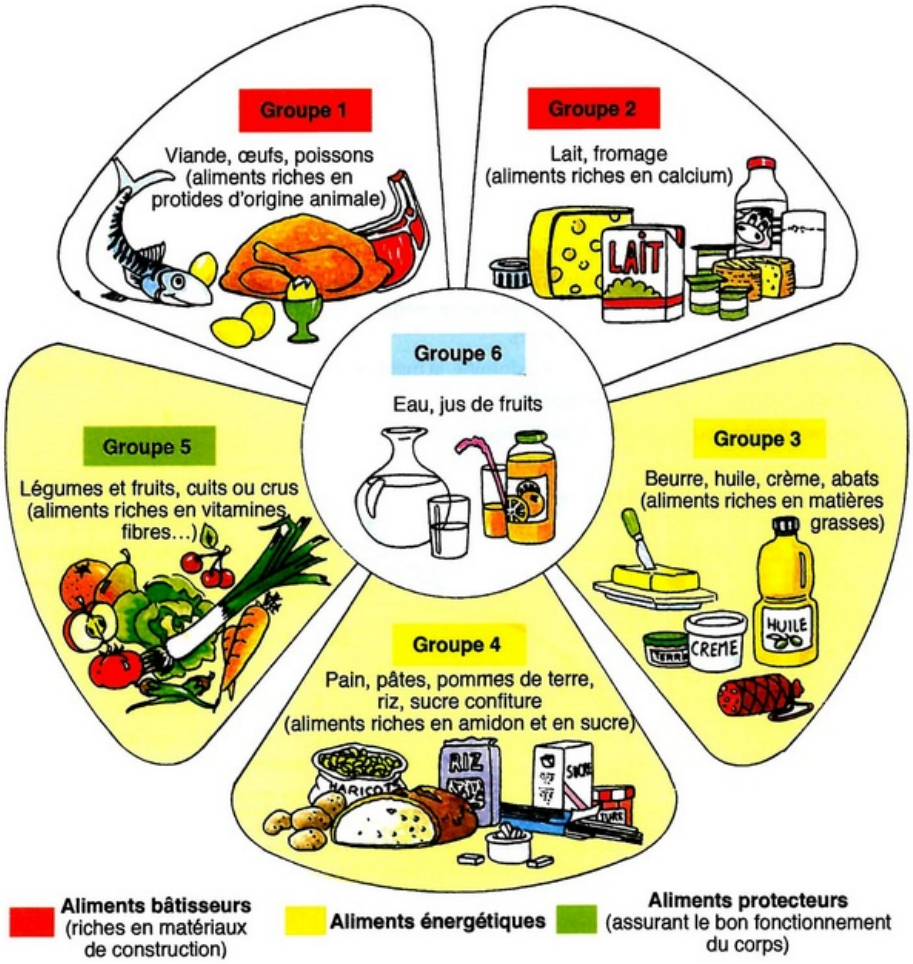
Ils fournissent 1'énergie dont le corps à besoin pour marcher, réfléchir ...etc.

Les aliments protecteurs

- Les fruits et les légumes sont riches en fibres et en vitamines.

Ils permettent le bon fonctionnement du corps et le protègent des maladies.

.



3-2/ Groupes d'aliments

3-3/ Pyramide alimentaire

IV- Bilan

Selon sa fonction, notre alimentation peut être classifiée en :

- Aliments bâtisseurs : riches en matériaux constructifs tels que les protides et les sels minéraux…
- Aliments énergétiques : glucides et lipides…
- Aliments protecteurs : assurent le bon fonctionnement de notre organisme, à savoir les vitamines, sels minéraux et les fibres végétales.

Les aliments	Le rôle
Les protides	Aliments constructeurs
Les lipides et les glucides	Aliments énergétiques
L'eau et les sels minéraux et les vitamines	Aliments protecteurs

Selon sa composition chimique, notre alimentation peut être classifiée en :

- Aliments riches en protides : sardines, viande, poulet…
- Aliments riches en glucides : pain, pommes de terre, riz, sucre….
- Aliments riches en lipides : huile, viande de mouton, beurre, noix….
- Aliments riches en vitamines et en fibres : légumes et fruits.
- Aliments riches en sels minéraux : lait et ses dérivés.

Les aliments composés sont formés de deux ou de plusieurs aliments simples.

Les aliments simples sont : glucides, lipides, protides, eau, sels minéraux et vitamines.

Le lait est un aliment composé complet : il contient tous les aliments simples en quantité suffisante et équilibrée.

Le pain est aussi un aliment composé mais incomplet car il est pauvre en lipides.