LES ALIMENTS	CE QU'ILS NOUS APPORTENT	
La viande, le poisson et les œufs **Le lait et les produits laitiers**	- des protéines utiles à la croissance et aux muscles - du fer - du calcium et des vitamines, surtout de la vitamine D, pour les os et les dents - des protéines pour la croissance	**Bâtisseurs** pour construire et entretenir le corps
Les céréales et les féculents **Les sucres et les aliments sucrés** **Les matières grasses**	- des sucres lents (glucides « complexes ») qui apportent de l'energie que le corps utilise petit à petit - des sucres rapides (les glucides « simples ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise tout de suite - des graisses qui apportent de l'énergie que le corps peut garder en réserve - des vitamines et des acides gras essentiels importants pour le bon fonctionnement du cœur	**Énergétiques** pour apporter de l'énergie
Les légumes et les fruits **L'eau**	- des fibres qui aident au bon fonctionnement de notre système digestif - des vitamines et des minéraux qui participent à la protection de notre corps contre certaines maladies - sert à renouveler l'eau de notre corps (pertes liées à la respiration, à la transpiration et aux urines) - apporte des minéraux indispensables	**Fonctionnels** pour faire fonctionner le corps