

Séquence 4 : Les besoins de l'organisme

Séance 2 : Les familles d'aliments

**DOC 1 : Quelles sont les 7 familles d'aliments ? Pour chaque famille, donne 2 exemples d'aliments**

FAMILLES D'ALIMENTS	EXEMPLES D'ALIMENTS

**DOC 2 : Qu'apportent à ton corps ces différents types d'aliments :**

- viande, œuf, poisson : .....
- produits laitiers : .....
- fruits et légumes : .....
- céréales et féculents : .....
- matières grasses : .....

**DOC 3 et 4 : Les besoins alimentaires varient en fonction de plusieurs facteurs.**

- Lesquels ? .....
- Donne des exemples d'activités physique qui permettent une dépense d'énergie importante ? .....

**Je réfléchis : Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique quotidienne ?**

.....  
.....