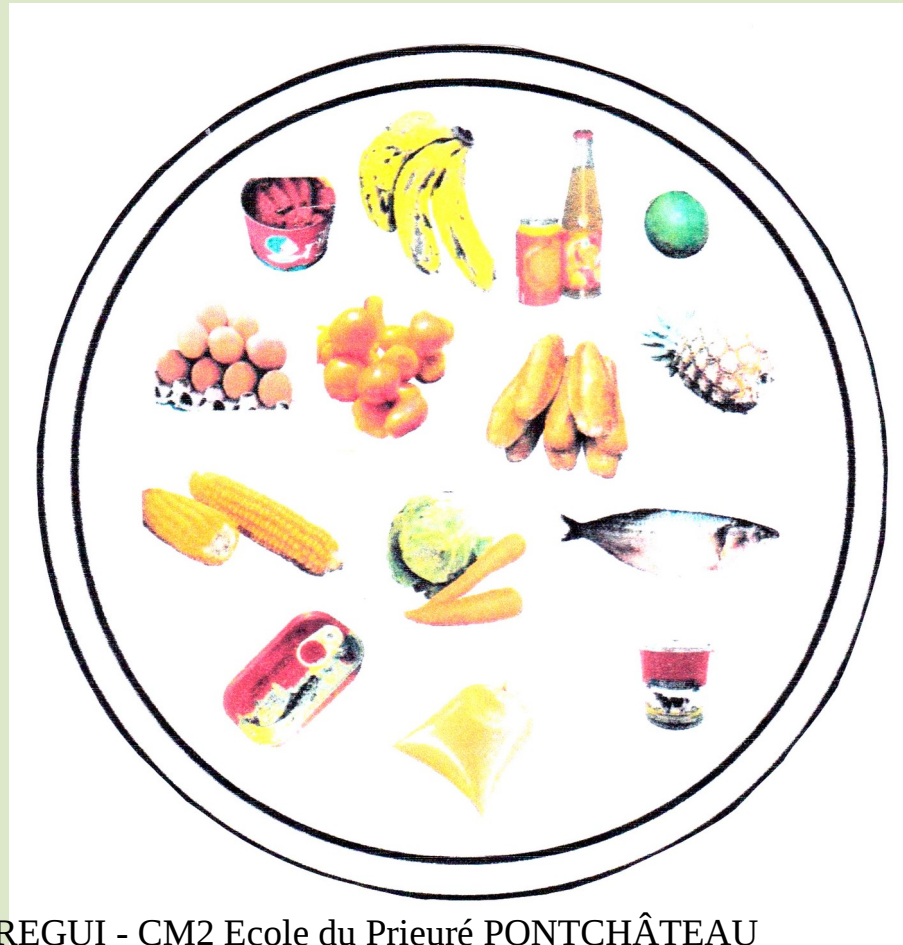


# Les aliments

# Qu'y a-t-il de commun entre tous ces aliments ?



# Prenons 2 exemples



# Regardons la liste des ingrédients qui figure sur les emballages



- Blé, sucre, sirop, huile, purée de framboise.



- Lait, blé, sucre.

# Continuons à lire ce qui est écrit sur les emballages



## Informations nutritionnelles

- Glucides 80,0 %
- Matières grasses 4,9 %
- Protéines 5,0 %



## Informations nutritionnelles

- Glucides 19,0 %
- Matières grasses 3,0 %
- Protéines 3,2 %

**Ces deux produits alimentaires ont des ingrédients en commun :**  
**le blé et le sucre.**



**Tous les ingrédients contiennent des glucides, des lipides et des protéines.**

## L'Arbre de Vie

**Les glucides, les lipides, les protéines sont les éléments qui ont permis à la vie de se développer sur terre, depuis les fonds marins (en bas de la figure) jusqu'aux plantes et aux animaux actuels.**



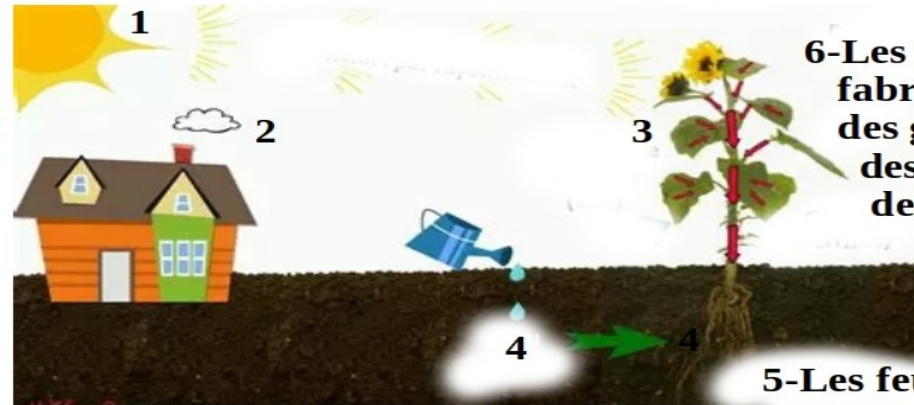
# L'origine des aliments

**1- Le soleil éclaire la plante**

**2-La fumée contient du gaz carbonique**

**3-La plante absorbe le gaz carbonique**

**6-Les feuilles fabriquent des glucides, des lipides, des protéines**



**4-L'eau d'arrosage et la pluie sont absorbées par les racines**

**5-Les feuilles pompent l'eau**



# Que deviennent les aliments ?

**Comme une voiture**



**Les glucides et les lipides sont les carburants du corps humain.**

**Ils apportent l'énergie nécessaire à toutes les activités : la marche, le sport, l'école, les jeux, le jardinage, etc...**

**Comme une usine**

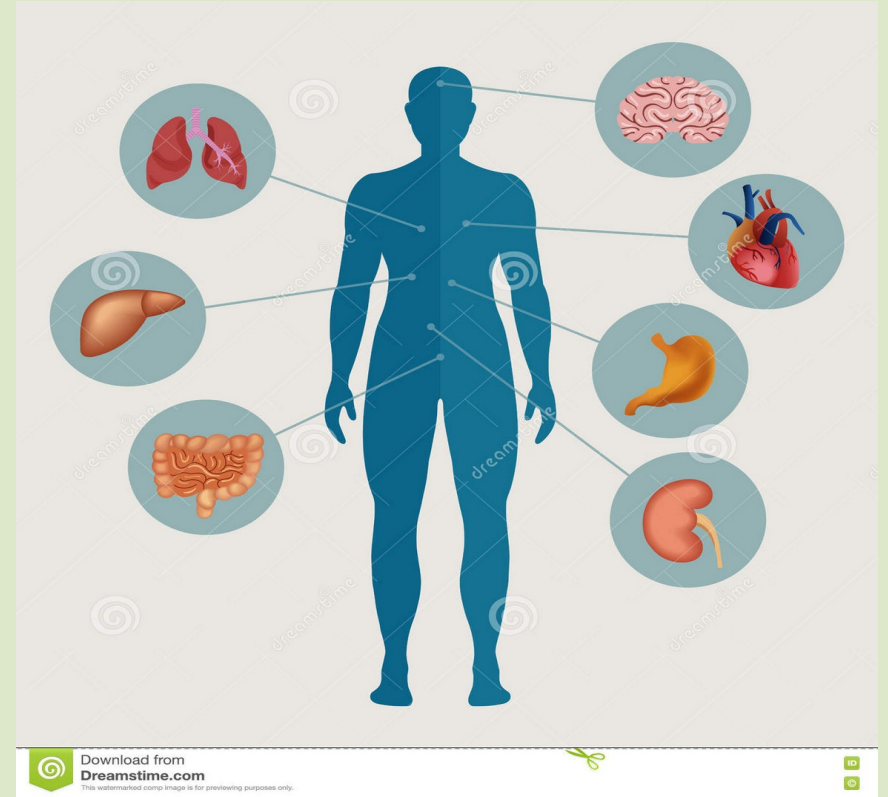


**On construit une usine avec des pierres. On y met des machines. Il faut des ouvriers pour les faire marcher.**

**Dans le corps humain, il y a des protéines-pierres, des protéines-machines, des protéines-ouvrières.**

# Après avoir été digérés, les aliments sont capables de répondre à tous les besoins du corps.

- Le cerveau : **pensée, mémoire, sensations, commandes des gestes.**
- Le cœur : **circulation du sang.**
- Les poumons : **respiration .**
- Le foie: **transformations des aliments.**
- L'estomac, les intestins : **brassage et transformations des aliments.**
- Les reins : **purification du sang.**



**Comme un gâteau que l'on partage entre les membres d'une famille, chaque organe du corps humain doit recevoir sa part de glucides, lipides et protéines, selon ses besoins.**

## **Quatre-Quarts**

### **Ingrédients**

Farine

Sucre

Beurre

Œufs

### **Famille**

Glucides

Glucides

Lipides

Protéines



**Pour équilibrer ce goûter, il est conseillé de boire un verre de jus de fruits.**

**En Guinée, il n'y a pas de goûter.**

**Le principal repas de la journée**

**se prend vers 14 heures.**

**Plat de riz**

**Ingrédients**

**Famille**

Riz

Glucides

Tomates

Fruits et légumes

Pâte d'arachide

Lipides et  
Protéines

## **Un menu équilibré avec des protéines végétales**

**1 verre de riz complet**



**3 tomates moyennes**



**3 cuillers à soupe de pâte d'arachide**



**Pour finir, le menu en images**

# Un repas de fête : la préparation commence très tôt, le matin.





**On surveille les marmites, tout en parlant avec les invités.**



**La table est mise, prête à les accueillir.**





*Bon  
appétit !*

