

Que se cache derrière  
nos aliments préférés?

Passer du temps avec des personnes qu'on apprécie

Se faire plaisir

Découvrir des nouvelles cultures



## Manger et boire... Pourquoi faire?

Mais surtout : apporter tout ce dont le corps a besoin pour être en forme



Aliments et boissons

DIGESTION



Allons voir ce qu'on a dans le ventre!

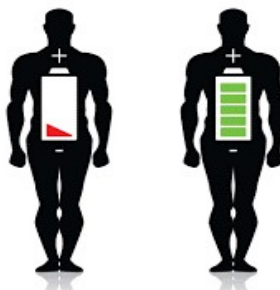
## Nutriments

Outre l'eau, un nutriment indispensable à la vie, l'organisme a besoin de plusieurs types de nutriments pour fonctionner correctement



**Des protéines**

Pour construire et reconstruire



**Des glucides**

Pour l'énergie



**Des lipides**

Pour l'énergie et la construction des cellules

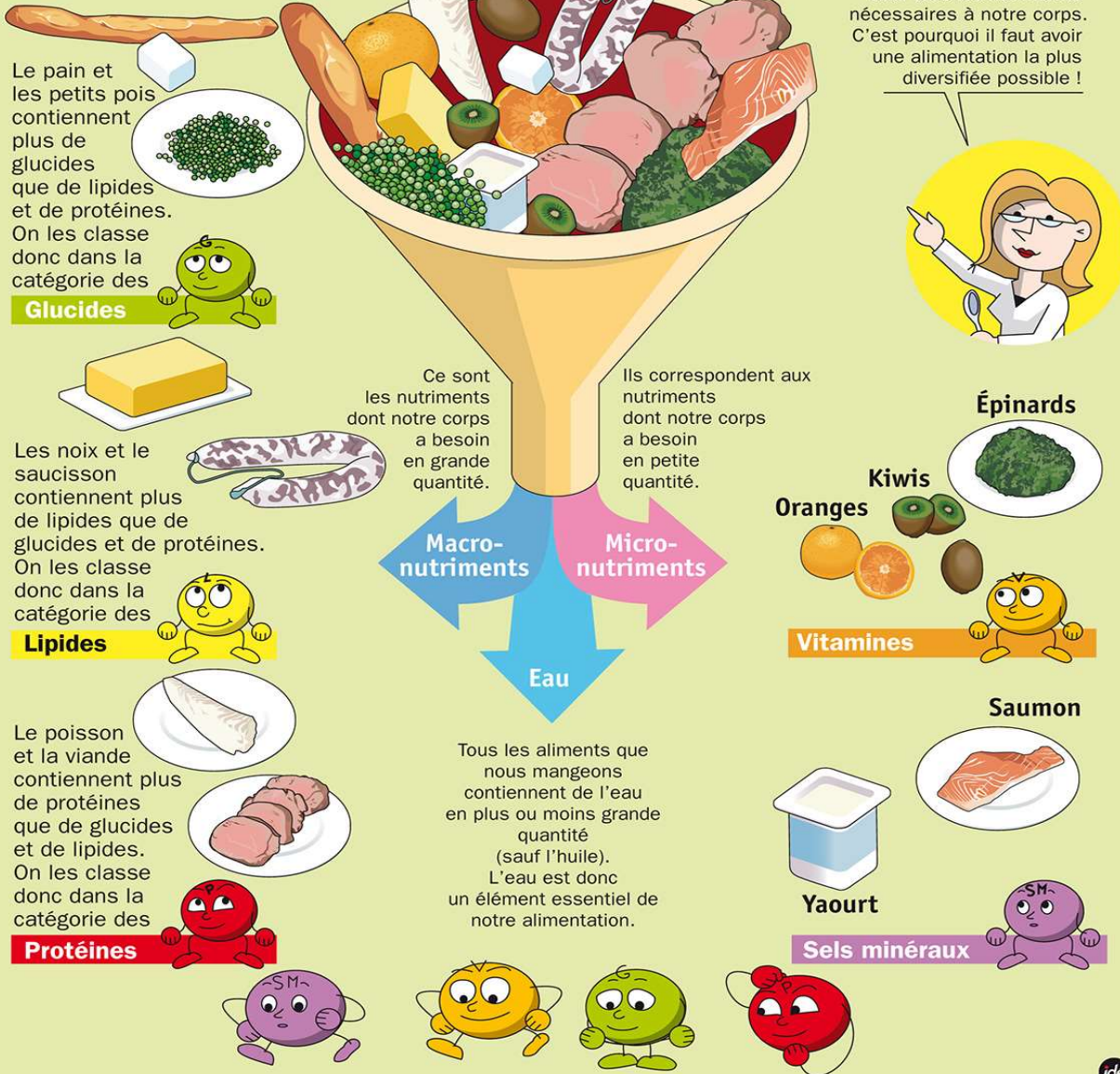
**Des vitamines**

**Des fibres**

**Des minéraux  
(fer, sodium, potassium...)**

# Des aliments aux nutriments

Les aliments sont composés de nutriments. Ces derniers apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il existe 2 sortes de nutriments.



## À retenir

- 1 Tous les êtres vivants ont besoin d'eau et de nourriture pour vivre.
- 2 De petits éléments contenus dans les aliments nourrissent les **cellules** : les nutriments. Ils se divisent en micro et macronutriments.

- 3 Les micronutriments sont les vitamines et les sels minéraux.
- 4 Le corps a besoin de beaucoup de macronutriments (protéines, glucides et lipides).
- 5 L'eau aussi est essentielle au bon fonctionnement du corps.

## Dico

**Cellule :** plus petit élément vivant qui compose le corps.