

Les glucides, les matières grasses et les protéines te donnent de l'énergie. Peux-tu relier ces nutriments à leur fonction principale?



Une source importante d'énergie. Ces nutriments t'aident à absorber les vitamines A, D, E et K qui contribuent à garder ta peau et ton corps en santé. .

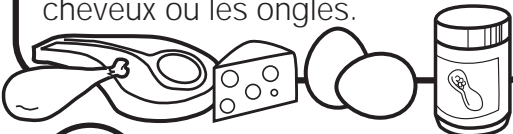
**Matières grasses**

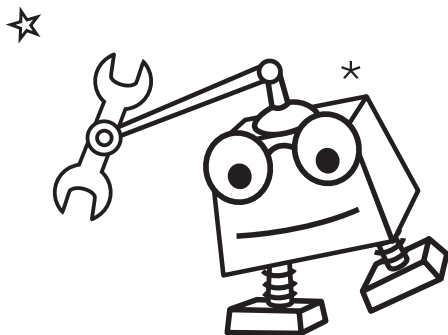
**Glucides**

**Protéines**

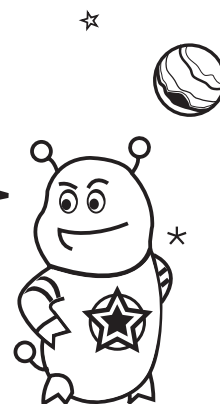
Ces nutriments agissent comme des blocs de construction pour t'aider à grandir. Ils fournissent une certaine quantité d'énergie, mais leur fonction principale consiste à former et à réparer les tissus, comme les muscles, la peau, les cheveux ou les ongles.

La source d'énergie préférée de ton corps. Ces nutriments fournissent de l'énergie aux cellules de ton corps et de ton cerveau. Les vitamines du complexe B aident ton corps à utiliser l'énergie que fournissent ces nutriments.





Les circuits de notre vaisseau spatial se sont déconnectés. Peux-tu aider *Handy-Bot*\* à les remettre en place? Relie chaque vitamine et chaque minéral au rôle indispensable qu'elle ou qu'il joue pour garder ton corps en bonne santé.



## Vitamines et minéraux

## Leur rôle pour te garder en bonne santé

Vitamine A

Vitamines B

Vitamine C

Vitamine D

Vitamine E

Vitamine K

Calcium

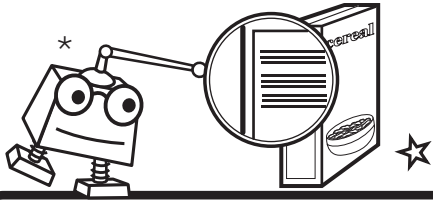
Fer

Zinc

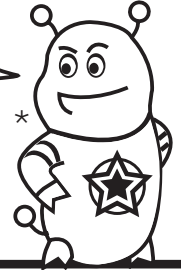
Phosphore


1. Ce minéral, qui se trouve dans les viandes rouges et les céréales, contribue à transporter l'oxygène dans ton sang et aide ton corps et ton cerveau à utiliser l'énergie fournie par les aliments.
2. Cette vitamine "soleil", qui se trouve principalement dans le lait, aide ton corps à absorber le calcium et le phosphore dont il a besoin pour fortifier les os et les dents.
3. Cette vitamine est nécessaire pour t'aider à arrêter de saigner quand tu te coupes et elle se trouve principalement dans les légumes-feuilles de couleur vert foncé, comme les épinards.
4. Le lait, la viande, les pois secs et les haricots sont des aliments qui contiennent ce minéral dont tu as besoin pour grandir et pour t'aider à lutter contre les infections.
5. Ce minéral, qui se trouve dans le lait et la viande, agit avec le calcium pour la formation et le maintien d'os et de dents solides.
6. Cette vitamine, que renferment les fruits de couleur orange ainsi que les légumes orange et vert foncé, aide tes blessures à guérir et contribue à garder tes dents saines et tes gencives en santé.
7. Les céréales sont l'une des sources de ces vitamines qui aident ton corps à utiliser l'énergie fournie par les aliments que tu consommes.
8. Cette vitamine qui provient des légumes orange, comme les carottes, les citrouilles et les patates douces, garde ta peau saine et t'aide à voir dans le noir.
9. Le lait et les substituts constituent la meilleure source de ce minéral qui agit avec la vitamine D et le phosphore pour la formation et le maintien d'os et de dents solides.
10. Cette vitamine qui se trouve surtout dans les huiles végétales, les noix, les graines de tournesol, les patates douces et les avocats aide ton corps à maintenir des cellules saines et à lutter contre les infections.

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



Il est toujours bon de savoir ce que tu manges! Voyons de plus près les étiquettes des produits alimentaires. Choisis un produit emballé dans chaque groupe alimentaire. Écris dans la fiche l'information nutritionnelle que tu trouves sur les emballages.

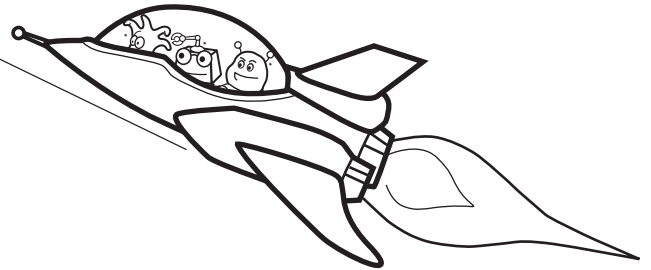


☆ 	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viande et substituts
Nom du produit				
Portion				
Calories				
Matières grasses				
Glucides				
Protéines				
Fibres				
Calcium				
Fer				
Vitamine A				
Vitamine C				





Ton système digestif décompose les aliments que tu manges pour que ton corps puisse les utiliser. Aide-nous à suivre le fascinant trajet qu'empruntent chaque fois les aliments que tu manges.



**Inscris ce que fait chacune des parties du système digestif:**

Les dents : \_\_\_\_\_

La salive : \_\_\_\_\_

La langue : \_\_\_\_\_

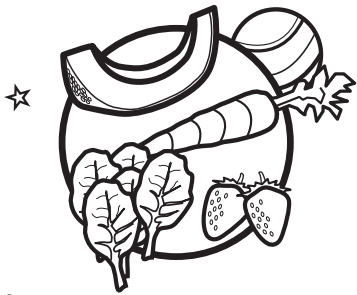
L'oesophage : \_\_\_\_\_

L'estomac : \_\_\_\_\_

L'intestin grêle : \_\_\_\_\_

Le gros intestin : \_\_\_\_\_

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



### Légumes et fruits

6 portions du Guide alimentaire par jour

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

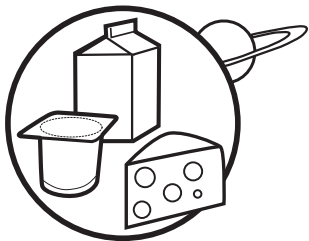
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lait et substituts

3 ou 4 portions du Guide alimentaire par jour

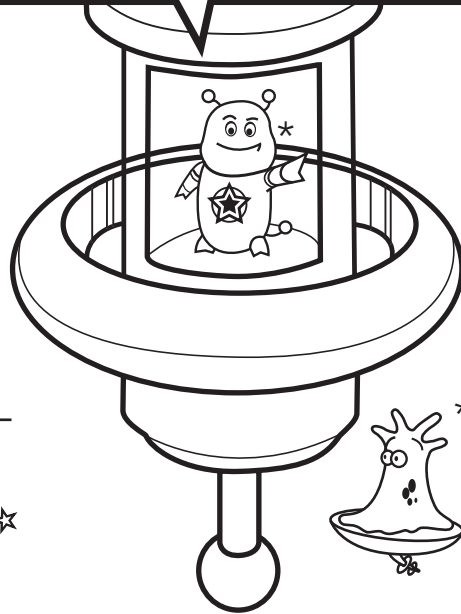


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Une bonne alimentation te donne de l'énergie et t'aide à grandir et à apprendre! Note sur cette fiche tes choix alimentaires. Inscris tout ce que tu manges et tout ce que tu bois au cours de la journée. Inscris aussi les quantités. Coche une case pour chaque portion du Guide alimentaire.



As-tu fait des choix alimentaires moins sains ?

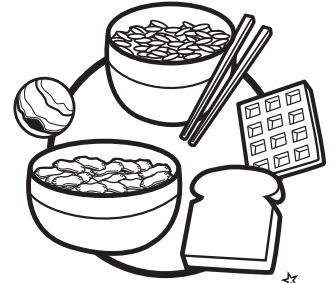
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Indice : Certains aliments peuvent faire partie de plusieurs groupes alimentaires.



### Produits céréaliers

6 portions du Guide alimentaire par jour

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

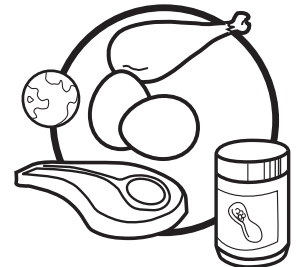
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Viande et substituts

1 ou 2 portions du Guide alimentaire



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

