

### 3. Le rôle des aliments

On peut regrouper les 7 groupes d'aliments en 3 grands groupes selon leur utilité :

- les aliments bâtisseurs : les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers qui assurent la croissance ;
- les aliments énergétiques : les féculents et les matières grasses qui permettent le bon fonctionnement du corps ;
- les aliments protecteurs : les fruits, les légumes et les boissons qui maintiennent le corps en bonne santé (ils protègent des maladies et aident à éliminer les déchets de notre corps).

L'eau est indispensable à l'organisme : elle constitue 60 % de notre corps !