

## Pourquoi mange-t-on ?

Pour fonctionner, le corps humain a besoin de se nourrir en ingérant des aliments. Ils sont classés en trois grands groupes :

- Les aliments bâtisseurs, qui contiennent des protéines, sont nécessaires à la construction et la réparation du corps. Il s'agit des viandes, des poissons, des œufs ou encore des légumineuses. Les produits laitiers comme le lait ou les fromages sont aussi des aliments bâtisseurs. Ils contiennent du calcium, nécessaire à la croissance et à la réparation des os et des dents.
- Les aliments protecteurs, comme les fruits et légumes, aident à maintenir le corps en bonne santé en apportant des fibres et des vitamines.
- Les aliments énergétiques, enfin, comme les féculents, les graisses et les produits sucrés fournissent au corps de l'énergie.

Pour rester en bonne santé, nous devons équilibrer notre alimentation en mangeant de façon variée.

