

Placer dans la bonne colonne les aliments suivants en fonction de leur rôle principal dans notre alimentation

Définitions:

- **Protéine:** Une protéine est une molécule composée d'une chaîne d'acides aminés. Ceux-ci sont apportés par l'alimentation, et peuvent être d'origine animale ou végétale. Elles participent, entre autre, au renouvellement du tissu musculaire, des phanères (cheveux, ongles et poils), de la peau...
- **Féculent:** Les féculents sont des aliments d'origine végétale, constitués dans une forte proportion d'amidon ou plus généralement de glucides complexes. Il peut s'agir de parties de plantes non transformées ou de produits dérivés de l'industrie agro-alimentaire. Ils fournissent de l'énergie qui se libère progressivement dans notre corps.

banane – avoine -haricot vert - pois chiche – potimarron – frites- sardines -lentilles - pistaches - fromage – chips - pain - amandes – châtaigne- petits pois - avocat - oeuf - pomme de terre -pates à tarte – yaourt - blanc de poulet - riz/pate - noix – maïs - tomate - carottes - semoule –steak haché - jambon

Rôle de légumes/fruits	Rôle de protéines	Rôle de féculents, riche en amidon

Classez ces aliments selon leur classe de type de graisse :

Définitions:

- **les graisses saturées :** Elles sont majoritaires dans les graisses animales mais aussi dans les graisses végétales. Consommées en excès, elles augmentent le risque cardiovasculaire.
- **les graisses insaturées:** Elles sont majoritaires dans les graisses végétales mais aussi dans les graisses animales. Elles participent au bon fonctionnement cardiovasculaire.

huile d'olive -huile de palme - huile de tournesol - beurre - viande – œuf – charcuterie – poissons gras (saumon, sardine, hareng) - noix de cajou – amandes - noix, noisettes - fruits secs – avocat –maïs - huile de friture

Graisses saturées	Graisses insaturées