

## L'Homme est un omnivore

L'alimentation est indispensable à tous les êtres vivants, animaux comme plantes, pour vivre bien sûr, mais aussi grandir et rester en bonne santé. On peut classer les animaux selon ce qu'ils mangent :

les carnivores qui se nourrissent de viande et de poisson, les herbivores qui ne mangent que des plantes, herbes, feuilles et enfin, les omnivores qui mangent de tout. Il n'y a pas beaucoup d'animaux omnivores. Il y a l'ours par exemple... et l'Homme ! Pour rester en bonne santé, l'Homme doit manger des fruits et des légumes, des féculents comme des pâtes ou du riz, des produits laitiers, de la viande et du poisson...

C'est essentiel pour la santé.

### > CARNIVORES

- viande
- poisson



### > HERBIVORES

- phytoplancton
- plantes
- herbes
- feuilles

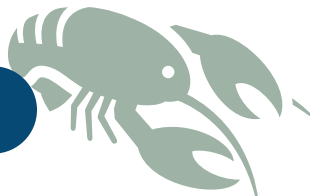


### > OMNIVORES

- viande
- poisson
- coquillages
- crustacés
- fruits
- légumes
- féculents
- produits laitiers



## Exercice n°1



Relie l'animal au régime alimentaire qui lui correspond. Attention il y a des pièges.

Le lion ●

Le chien ●

La vache ●

Le requin ●

L'ours ●

Le rossignol ●

L'homme ●

L'abeille ●

CARNIVORES

HERBIVORES

OMNIVORES

● L'araignée de mer

● La truite

● L'huître

● Le maquereau

**Je retiens !**  
Pour être en bonne santé,  
l'Homme doit avoir  
une alimentation équilibrée !

# Il faut manger de tout pour être en bonne santé

5/JOUR



**Légumes et fruits :**  
à chaque repas  
ou en cas de  
petit creux

3 ou 4/JOUR



**Pain, aliments céréaliers,  
féculents, pommes de  
terre et légumes secs :**  
à varier, à chaque  
repas

1 à 2/JOUR



**Viande, poisson, coquillages  
et crustacés, œuf :**  
poisson, coquillages ou  
crustacés, c'est 2 fois  
par semaine\*

3 ou 4/JOUR



**Lait et produits laitiers :**  
privilégier les  
produits «nature»

• Les **protides** sont indispensables à la construction de notre corps. On les trouve principalement dans la viande, les œufs, le poisson, les coquillages et les crustacés. On dit aussi que ce sont des aliments bâtisseurs de nos organes et de nos muscles par exemple.

• Les **glucides** constituent la source d'énergie de l'organisme comme les pâtes, le riz, le pain, mais aussi les produits sucrés.

• Les **lipides** donnent aussi de l'énergie et participent à la construction de notre corps et à la protection de la peau.

• On trouve les **sels minéraux** comme le calcium dans les produits laitiers et ils sont essentiels pour renforcer nos os et nos dents.

• Enfin, il nous faut des **vitamines** et des **fibres**, et ils sont indispensables aussi. On les trouve par exemple dans les fruits et légumes.

Source : mangerbouger.fr

\* en alternant poisson gras et poisson maigre, d'après l'ANSES

LIMITER



**Sel, produits et  
boissons sucrés,  
matières grasses  
ajoutées : limiter la  
consommation**

À VOLONTÉ



**L'eau :  
à volonté,  
toute la  
journée**

## Exercice n°2

Complète le texte avec les mots qui te sont donnés

à volonté - céréales - conserve - légumes - matières grasses - pain - poisson, coquillage ou crustacé - féculents - santé - une

Pour rester en bonne \_\_\_\_\_, il faut manger des fruits ou des \_\_\_\_\_ à chaque repas et au moins 5 par jour. À chaque repas, il faut aussi manger du \_\_\_\_\_ et autres aliments céréaliers, des \_\_\_\_\_ et des légumes secs comme les lentilles. Les \_\_\_\_\_ du petit déjeuner qui sont très sucrées doivent être limitées. Le \_\_\_\_\_ c'est deux fois par semaine, qu'il soit frais, surgelé ou en \_\_\_\_\_. On boit de l'eau \_\_\_\_\_.

On limite la consommation de \_\_\_\_\_ ajoutées, les produits sucrés et le sel. Et enfin, on bouge le plus possible : au moins \_\_\_\_\_ heure par jour !!!

**Je retiens !**

**Poisson, coquillage ou crustacé,  
c'est 2 fois par semaine !**




# Poissons, coquillages et crustacés, c'est bon pour ta santé !


Dans les **poissons**, **coquillages** et **crustacés**, il y a plein de bonnes choses indispensables à ta santé. Par exemple, ils contiennent de nombreuses vitamines comme la **vitamine A** qui contribue à la santé des yeux, la **vitamine D** qui participe à la fixation du calcium sur les os. Ils contiennent aussi des **oméga-3**, indispensables au développement et au fonctionnement du système nerveux ! Enfin, ils apportent également des **oligo-éléments** très importants comme le **zinc** qui favorise la cicatrisation si tu te blesses, ou le **phosphore**, le **fer**... Ce sont aussi des aliments faibles en calories.


## Exercice n°3

Remplis le tableau ci-dessous à l'aide de ces étiquettes de produits

	Biscuit pour 100 g	Poisson (Merlu) pour 100g	Coquillage (Moule) pour 100g
Valeur énergétique			
Protéines			
Glucides			
Lipides			
Fibres alimentaires			
Sodium (sel)			

 <b>Biscuit</b> Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g	
Valeur énergétique	2055 Kj (490 kcal)
Protéines	6,9 g
Glucides / Carbohydate / dont sucres	62 g / 29 g
Lipides / dont saturés	23 g / 13 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Sodium	0,433 g

 <b>Merlu</b> Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g	
Valeur énergétique	360 Kj (85 kcal)
Protéines	18 g
Glucides / Carbohydate / dont sucres	0 g / 0 g
Lipides / dont saturés	1,5 g / traces
Fibres alimentaires	0 g
Sodium	0,101 g

 <b>Moule</b> Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g	
Valeur énergétique	460 Kj (102 kcal)
Protéines	15 g
Glucides / Carbohydate / dont sucres	4,8 g / <0,5 g
Lipides / dont saturés	2,3 g / 0,6 g
Fibres alimentaires	<0,5 g
Sodium	0,72 g

## Exercice n°4

Que peux-tu dire de ces trois aliments ?  
Lequel est le plus calorique ?

.....

.....

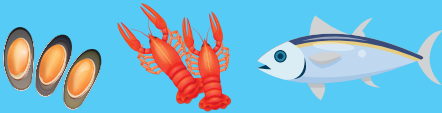
.....



### Je retiens !

Les poissons, coquillages et crustacés sont indispensables au développement et au fonctionnement du système nerveux !

## PEU CALORIQUE



**Poissons, coquillages  
et crustacés :**  
Une grande variété  
d'espèces pour  
se régaler

Selon l'âge, l'activité physique mais aussi la température extérieure, les besoins en énergie (qu'on compte en kcal – les fameuses « calories ») varient ! Par exemple, quand il fait froid, le corps dépense beaucoup d'énergie pour maintenir sa température. Quand tu fais du sport, tes muscles dépensent beaucoup d'énergie et là, il s'agit de faire baisser la température. C'est pour ça que tu transpires et que tu as chaud ! Il y a peu de calories dans les poissons, coquillages et crustacés. En revanche, si tu passes un certain temps devant la télé, tu dépenses très peu d'énergie et tu dois donc limiter ta consommation de calories.

### Exercice n°5

A l'aide du texte ci-dessus, indique qui pourra dévorer un solide goûter à 17h et justifie ton choix avec une petite phrase.



### Je retiens !

**L'activité physique est  
indispensable pour être  
en bonne santé**



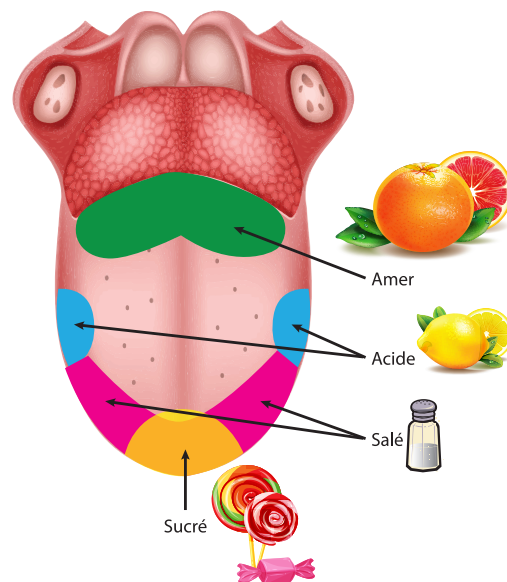
## LES GOÛTS SUR LA LANGUE

Ça se passe d'abord sur ta **langue** : tes **papilles** vont détecter si ce que tu manges est salé, sucré, acide ou amer.

Puis les arômes remontent dans ton **nez**, c'est là que tu vas te régaler si ce que tu manges a le goût de citron, de poisson, d'épices ou de fraise !

Le poisson, les coquillages et crustacés sont des aliments salés qui peuvent être cuisinés de mille façons !

On peut, par exemple, mêler des saveurs sucrées au goût iodé du poisson de mer ou des coquillages.



## Exercice n°6

Le papa de Léo veut réaliser cette recette pour 12 personnes !  
Comment doit-il faire pour adapter les quantités ? Indique les quantités nécessaires pour chaque ingrédient.

.....

.....

.....

.....

.....

Et s'il veut la refaire juste pour lui et pour Léo la semaine prochaine ?

.....

.....

.....

.....

.....



RECETTE

### Tajine de daurade royale, moules et pommes de terre

**Ingrédients (4 personnes) :**

- 800 g de filets de daurade de pêche ou d'élevage
- 12 moules
- 800 g de pommes de terre
- 4 gousses d'ail
- 4 oignons
- 2 citrons
- piment doux en poudre
- cumin
- 50 cl d'huile d'olive
- piment fort
- 1/2 bouquet de coriandre

## Exercice n°7

À l'aide du texte et de la recette, réponds aux questions suivantes :

1/ À part le goût, quels sont tes quatre autres sens ?

.....

2/ Quel organe de ton corps détecte les saveurs sucrée, salée, acide, amère ?

.....

3/ Quelle saveur ont le poisson et les coquillages ?

.....

4/ Fais une petite recherche à la maison sur un dictionnaire ou en utilisant Internet pour décrire la daurade royale.

.....

5/ Imagine déguster cette recette et détaille tes sensations : ça croustille ? ça fond dans la bouche ? c'est délicieux ?

.....

## Conclusion

L'homme est un **omnivore**. Il doit manger de tout. Le **poisson**, les **coquillages** et les **crustacés** contiennent des **protides**, **vitamines** et **oligo-éléments** indispensables pour rester en bonne santé. Il faut en manger **deux fois par semaine** pour bénéficier de leurs bienfaits. Ce qu'on mange permet à notre corps de fonctionner. Comme une machine, il lui faut de **l'énergie**, et l'on adapte cette alimentation selon les **activités physiques** et la température extérieure par exemple. Le poisson, les coquillages et crustacés sont délicieux à déguster. Ce sont des produits salés et il existe des **milliers de recettes** pour les préparer et se régaler.

