

Leçon n°4

Pourquoi se nourrit-on ?

Je retiens !



Pour que notre corps grandisse et fonctionne, nous devons nous nourrir.

Les aliments que nous mangeons ne servent pas tous à la même chose.



Les aliments pour grandir : ils servent à fabriquer les muscles et les os.



Les aliments pour avoir de l'énergie : ils fournissent de l'énergie au corps pour bouger.



Les aliments outils : ils permettent au corps de fonctionner et d'être protégé.