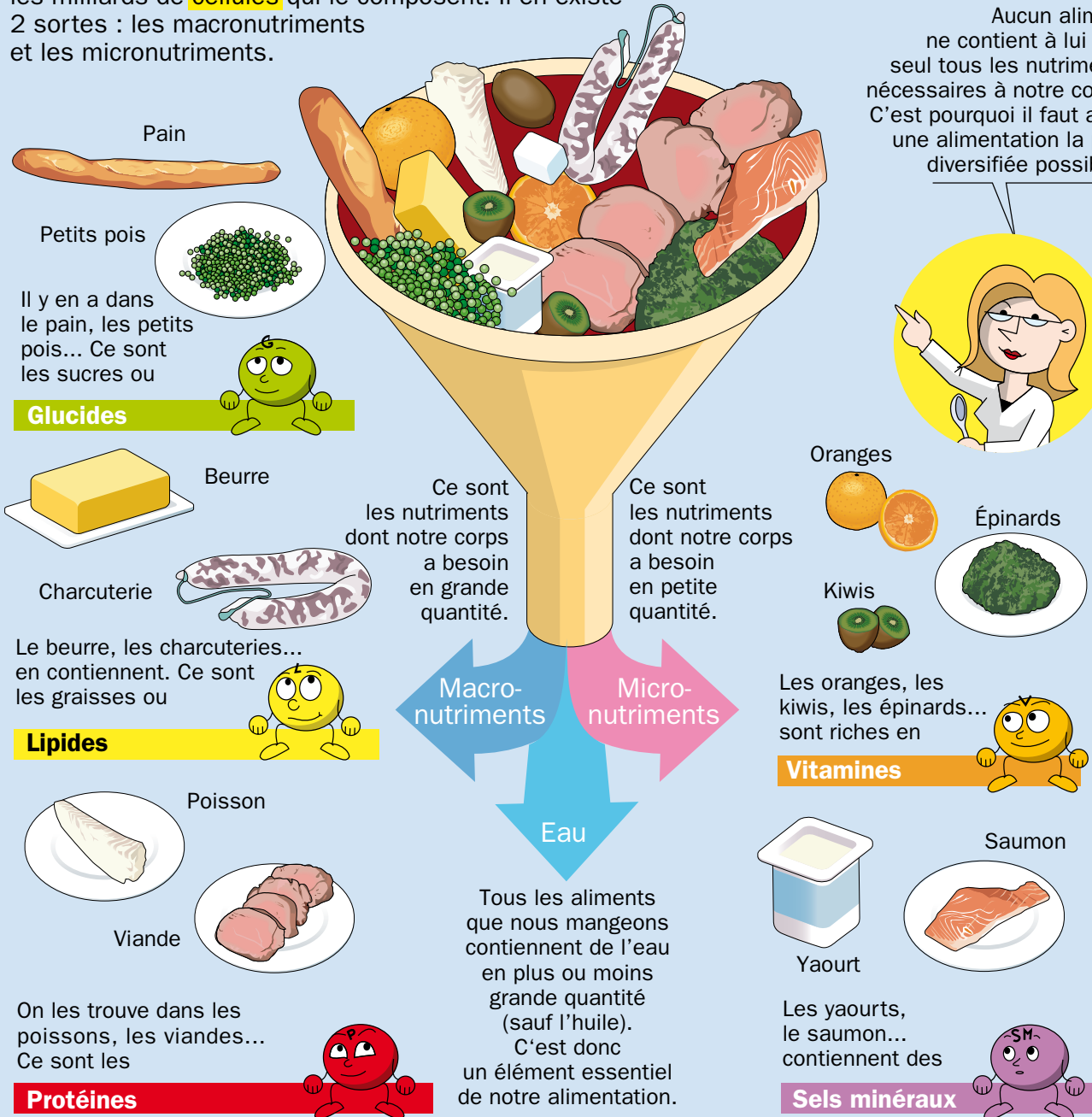


# Des aliments aux nutriments

Les aliments sont composés de nutriments. Ces substances apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il en existe 2 sortes : les macronutriments et les micronutriments.



## À RETENIR

❶ Tout être vivant a besoin d'eau et de nourriture qui contient des nutriments. C'est le « carburant » de notre corps.

❷ Parmi les nutriments, il y a des macronutriments (dont le corps

a besoin en grande quantité) et les micronutriments (dont il a besoin en petite quantité).

❸ Il y a de l'eau dans tous les aliments. Elle est essentielle au bon fonctionnement du corps.

**Cellule** : plus petit élément vivant qui compose le corps.