

Je retiens

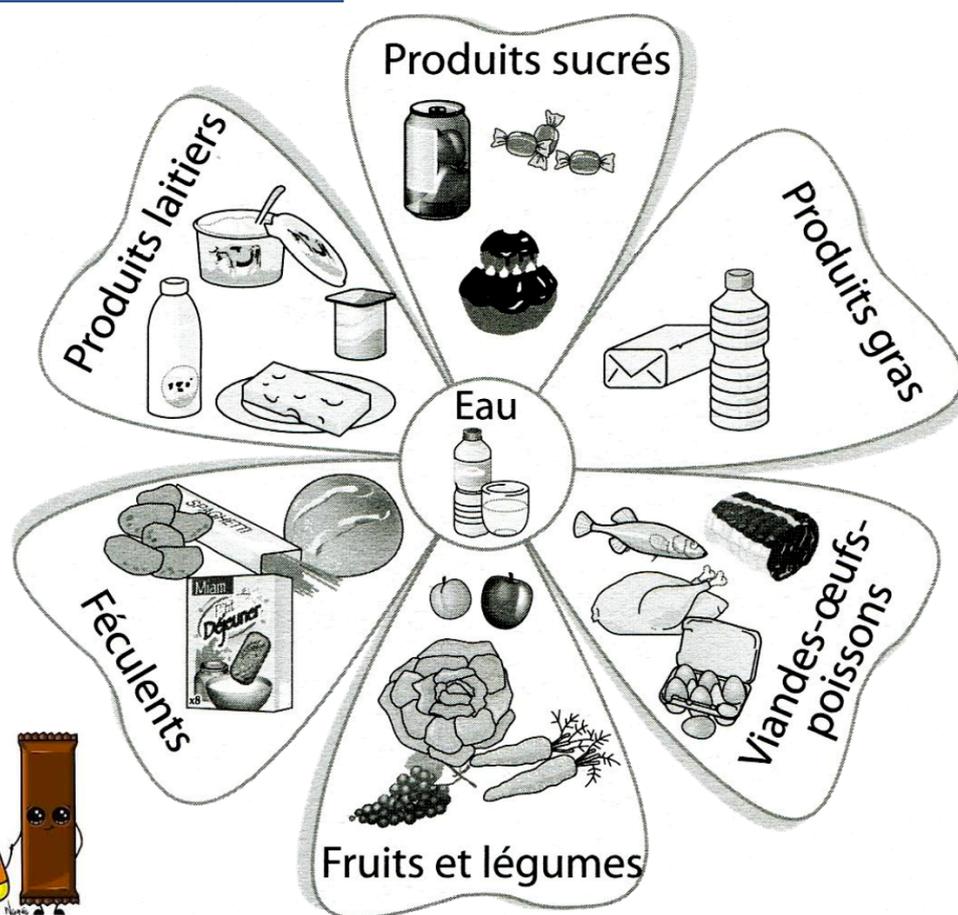
Il existe une grande variété d'aliments. On peut les classer en sept catégories :

- viandes-œufs-poissons ;
- fruits et légumes (crus ou cuits) ;
- féculents (pain , riz, pâtes, pommes de terre) ;
- produits laitiers (lait, fromages, yaourts) ;
- produits gras (beurre, huile) ;
- produits sucrés (sucre, gâteaux, bonbons, sodas) ;
- eau.



Colorie le fleur des familles d'aliments.

Les boissons en bleu foncé.
 Les féculents en marron.
 Les fruits et les légumes en vert.
 Les produits laitiers en bleu clair.
 Les viandes, poissons, œufs en rouge.
 Les produits gras en jaune.
 Les produits sucrés en rose.



Je retiens

Une alimentation variée et équilibrée permet de rester en bonne santé.

- Il est important de manger des aliments de chaque catégorie en quantité raisonnable et de limiter les produits gras et sucrés.
- Il faut boire de l'eau souvent.

L'alimentation (2)

A coller dans le grand cahier

Lis ces menus.

Entoure en rouge celui dont tu as envie.

Mets les couleurs devant chaque aliment (comme dans l'exemple du menu 1).

Menu 1			
rouge	noir	vert	hamburger*
	jaune	vert	frites
		rose	glace
		rose	coca

*pain, bifteck, salade, tomate

Menu 2			
			charcuterie
			poisson
			riz
			fromage
			poire
			eau

Menu 3			
			pizza*
			pâtes
			jus d'orange

*pâte à pizza, sauce tomate, jambon

Menu 4			
			carottes râpées
			poulet
			spaghettis (+beurre)
			yaourt
			eau

Menu 5			
			saucisson
			pâtes
			saucisses
			fromage
			yaourt
			verre de lait

Menu 6			
			œufs
			épinards à la crème
			eau

Menu 7			
			bifteck haché
			riz
			pain, fromage
			biscuits
			eau

Menu 8			
			poireaux à la vinaigrette*
			pommes de terre
			haricots verts
			pomme
			eau

*vinaigrette: huile et vinaigre

Rappelle toi cette phrase de la leçon: *Il est important de manger des aliments de chaque catégorie en quantité raisonnable et de limiter les produits gras et sucrés.*

Entoure en vert le menu qui est le mieux équilibré.

Est-ce que c'est le menu dont tu avais envie?

Tu sais maintenant comment faire pour analyser ton alimentation. Tu peux noter le menu que tu as mangé à midi et mettre les couleurs pour voir si ton repas était équilibré.