

Mon alimentation

POUR TA SANTÉ, MANGE ÉQUILIBRÉ.

1. Que faut-il prendre tous les matins ?

- a. Un petit-déjeuner pour bien commencer la journée.
- b. Des bonbons pour mettre dans son cartable.
- c. Juste une boisson avant de partir à l'école.

2. Quel est le repas équilibré ?

- a. Hamburger + frites + coca.
- b. Radis au beurre + pâtes et steak haché + fromage blanc + compote
- c. Haricots verts + fromage + poire

3. Lequel de ces goûters est équilibré ?

- a. 1 verre de lait + du pain avec des carrés de chocolat + 1 pomme
- b. 1 soda
- c. 1 paquet de biscuits

4. Manger équilibré, c'est :

- a. manger de tout
- b. manger 4 repas par jour
- c. grignoter
- d. s'interdire complètement les aliments sucrés

5. Voici une journée de repas équilibrés. Entoure en bleu les produits laitiers, en vert les fruits et les légumes, en marron les féculents, en rouge les viande/poisson/œuf, en jaune les graisses, en rose les produits sucrés.

Attention : certains aliments peuvent être entourés plusieurs fois.

Petit déjeuner : tartines de confitures, bol de lait chocolaté, verre de jus d'oranges.

Déjeuner : salade verte, rôti de porc et lentilles, part de roquefort, fraises, un bonbon, eau.

Goûter : pain d'épices, fromage blanc, compote de fruits, eau.

Dîner : gratin de courgettes, jambon, yaourt, tarte aux pommes, eau.

RÉPONSES

1. a - 2. b - 3. a - 4. a et b - 5. (tartine=féculent, confiture = sucre et fruits, lait chocolaté= produit laitier et produit sucré, jus d'orange = fruit) (salade verte et fraises = légumes et fruits, rôti de porc = viande, lentilles = féculent, roquefort = produit laitier, bonbon = produit sucré) (pain d'épices = féculent et produit sucré, fromage blanc = produit laitier, compote de fruits = fruits et sucre) (gratin de courgettes = légumes et produit laitier et graisse, jambon = viande, yaourt = produit laitier, tarte aux pommes = fruits, graisse, sucre et féculent)