

# L'alimentation

Complète le texte avec : à chaque repas - régulièrement - une fois par jour - pas nécessaire tous les jours

Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments de chaque famille:

- des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas
- de la viande, du poisson ou des oeufs une fois par jour.
- Les produits gras et les sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.
- Il est nécessaire de boire de l'eau régulièrement dans la journée.



## 1- En regardant sur ta pyramide (voir fiche précédente de mardi 31 mars)

(Si tu n'as pas les bonnes couleurs ce n'est pas grave, tu peux simplement pointer les familles d'aliments sur ta pyramide.)

Colorie la gomme de chaque aliment de la couleur de sa famille. Que peux-tu dire à propos des repas d'Inès et de Sarah?

	Certains aliments font partie de plusieurs familles!	
	Inès	Sarah
Matin		
Midi		

Les repas de Sarah comportent trop de sucres et de graisses et pas assez de fruits et légumes. Ils ne sont pas équilibrés, alors que ceux d'Inès sont équilibrés.

2-Il manque un aliment sur chaque plateau, cherche parmi les aliments proposés ci-dessous:



Dans ce plateau il manque

de l'eau



Dans ce plateau il manque

du pain



un yaourt



du pain



une banane



de l'eau

3-

► Barre ce que tu ne dois pas manger en trop grande quantité.

