

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
-
- de la viande, du poisson ou des oeufs
- Les produits gras et les sucreries ne sont
-
- Il est nécessaire de boire de l'eau dans la journée.





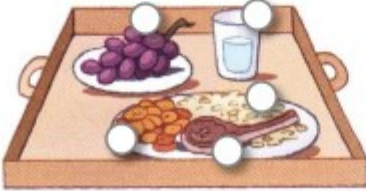



1- En regardant sur ta pyramide

(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		

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



Dans ce plateau il manque



Dans ce plateau il manque



un yaourt



du pain



une banane



de l'eau

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

