



12

Bien manger : les besoins de l'organisme

3

Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



a. Quels aliments faut-il manger à chaque repas ?

Des féculents, des fruits et légumes, des laitages.

b. Qu'est-ce que nous pouvons prendre à volonté ?

De l'eau.

c. Quels aliments faut-il consommer avec modération ?

Les produits salés ou sucrés.

d. En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ?

Bouger au minimum 30 minutes par jour.

4

Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner	Déjeuner	Gouter	Diner
1 bol de lait	3 tranches de saucisson	barre au chocolat	1 œuf
2 tranches de pain	1 morceau de poulet	soda	pâtes
beurre	des frites		1 yaourt
confiture	1 biscuit		eau
	eau		

– Petit déjeuner : **Non, il manque un fruit ou un légume.**

– Déjeuner : **Non, il manque des légumes, des fruits et un laitage.**

– Gouter : **Non, c'est trop sucré, il manque le fruit, l'eau et un produit céréalier (féculent).**

– Diner : **Non, il manque un fruit ou un légume.**