

3 Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



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

.....

.....

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

.....

.....

c. Quels aliments faut-il consommer avec modération ?

.....

.....

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

.....

.....

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

Petit déjeuner
1 bol de lait
2 tranches de pain
beurre
confiture

Déjeuner
3 tranches de saucisson
1 morceau de poulet
des frites
1 biscuit
eau

Gouter
barre au chocolat
soda

Diner
1 œuf
pâtes
1 yaourt
eau

– Petit déjeuner :

.....

– Déjeuner :

.....

– Gouter :

.....

– Diner :

.....