

1. **Réponds** aux questions en faisant une phrase : toutes les réponses sont dans le texte.

Pourquoi faut-il prendre un bon petit déjeuner le matin?

→
.....

À quoi nous sert l'énergie dans notre vie de tous les jours?

→
.....

Aux temps préhistoriques, comment les hommes utilisaient-ils leur énergie?

→
.....

Qu'a-t-on fabriqué ensuite pour aider l'homme ?

→
.....

Pourquoi l'homme a-t-il fabriqué des outils?

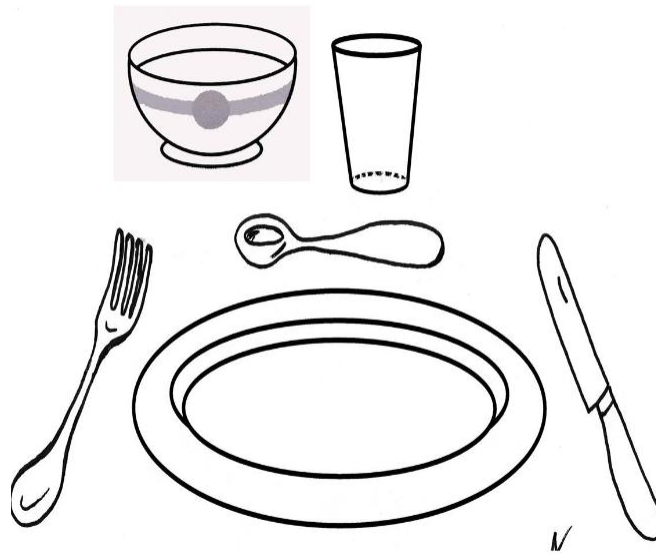
→
.....

2. **Complète** le texte avec les mots manquants:

Il y a très de cela, l'être n'utilisait que sa propre énergie pour et pour, c'est-à-dire pour chasser,, se construire un, se faire vêtements, etc.

Mais fil du temps, on a commencé à des instruments remplir plus facilement et on a inventé des tels que le couteau et marteau.

3. **Compose** un petit déjeuner équilibré. Dessine et explique en quelques lignes ce que tu dois manger le matin pour être plein d'énergie.



.....

.....

.....

.....

.....

Je compose mon p'tit déj'

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.

Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.

Un fruit

Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.

Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.

LES CONSEILS de la diététicienne

- Le petit déjeuner constitue un vrai repas. Prends le temps de te poser et de le partager en famille !
- Pour te faire plaisir, tu peux ajouter un peu de produits sucrés (confiture, miel...) et de matières grasses (un peu de beurre sur les tartines) !

Quelques idées pour varier mon petit déjeuner

Petit déjeuner de fête

Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...

1. **Réponds** aux questions en faisant une phrase : toutes les réponses sont dans le texte.

Pourquoi faut-il prendre un bon petit déjeuner le matin?

→
.....

À quoi nous sert l'énergie dans notre vie de tous les jours?

→
.....

Aux temps préhistoriques, comment les hommes utilisaient-ils leur énergie?

→
.....

Pourquoi l'homme a-t-il fabriqué des outils?

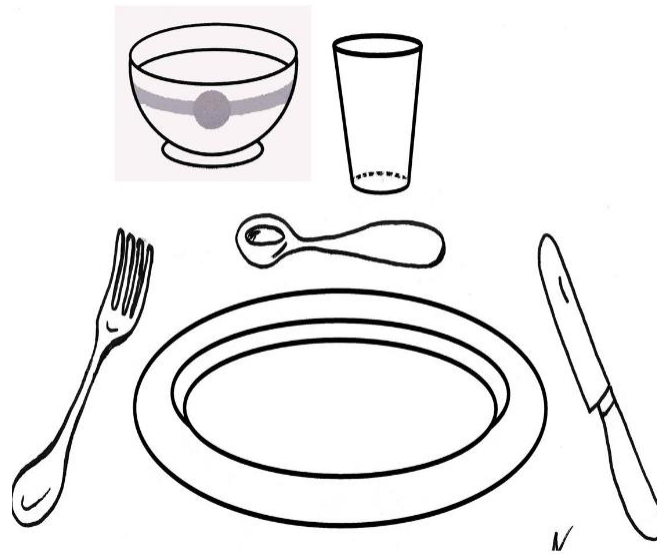
→
.....

2. **Complète** le texte avec les mots manquants:

Il y a très de cela, l'être n'utilisait que sa propre énergie pour et pour, c'est-à-dire pour chasser,, se construire un, se faire vêtements, etc.

Mais au fil du temps, on a commencé à des instruments remplir plus facilement et on a inventé des tels que le couteau et le marteau.

3. Compose un petit déjeuner équilibré. Dessine et explique en quelques lignes ce que tu dois manger le matin pour être plein d'énergie.



.....

.....

.....

.....

.....

Je compose mon p'tit déj'

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.

Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.

Un fruit

Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.

Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.

LES CONSEILS de la diététicienne

- Le petit déjeuner constitue un vrai repas. Prends le temps de te poser et de le partager en famille !
- Pour te faire plaisir, tu peux ajouter un peu de produits sucrés (confiture, miel...) et de matières grasses (un peu de beurre sur les tartines) !

Quelques idées pour varier mon petit déjeuner

Petit déjeuner de fête

Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...

1. Réponds aux questions en faisant une phrase : toutes les réponses sont dans le texte.

Pourquoi faut-il prendre un bon petit déjeuner le matin?

→
.....

Aux temps préhistoriques, comment les hommes utilisaient-ils leur énergie?

→
.....

Pourquoi l'homme a-t-il fabriqué des outils?

→
.....

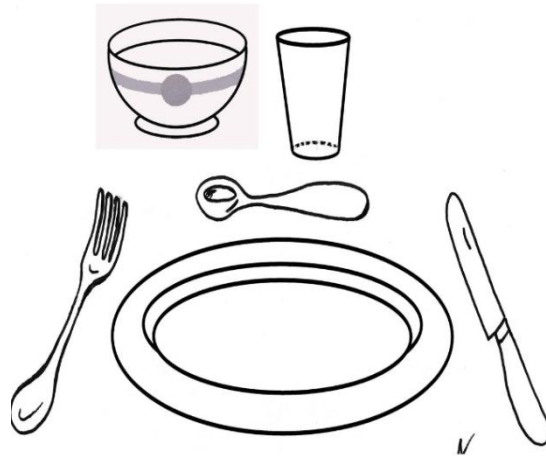
2. Complète le texte avec les mots manquants:

Il y a très de cela, l'être n'utilisait que sa propre énergie pour et pour, c'est-à-dire pour chasser,, se construire un, se faire vêtements, etc.

Mais au fil du temps, on a commencé à des instruments remplir plus facilement et on a inventé des tels que le couteau et le marteau.

3. Compose un petit déjeuner équilibré. Dessine et explique en quelques lignes ce que tu dois manger le matin pour être plein d'énergie.

pain - beurre - confiture - céréales - lait - chocolat - tartine - jus de fruits -
yaourts - fruits - oeufs - brioche



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je compose mon p'tit déj'

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.

Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.

Un fruit

Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.

Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.

LES CONSEILS de la diététicienne

Le petit déjeuner constitue un vrai repas. Prends le temps de le poser et de le partager en famille !

Pour te faire plaisir, tu peux ajouter un peu de produits sucrés (confiture, miel...) et de matières grasses (un peu de beurre sur les tartines) !

Quelques idées pour varier mon petit déjeuner

Petit déjeuner de fête

Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...