

Prénom :

Date :

L'alimentation

Connaître les familles d'aliments



S'entraîner

La santé vient en mangeant

Dessine trois aliments de chaque famille ou **écris** leur nom. **Complète** ensuite les informations données dans le tableau avec les mots : *muscles, vitamines, énergie, calcium, équilibre, litres, chaleur.*

Les produits laitiers	Les fruits et légumes
Riches en _____, les produits laitiers sont nécessaires à la croissance et à la fortification des os.	Riches en fibres, en _____ et en minéraux, les fruits et légumes protègent l'organisme et facilitent le transit intestinal.
Les viandes, poissons ou œufs	Les céréales et féculents
Riches en protides, en fer et en lipides, ces aliments « bâtisseurs » sont très utiles aux _____.	Riches en glucides et en fibres, les céréales et féculents fournissent l'_____ nécessaire à toute activité.
Les produits sucrés	Les corps gras
Riches en glucides, ils ne sont pas nécessaires à notre _____ alimentaire mais font plaisir aux gourmands.	Riches en lipides et en vitamines, ils fournissent de l'énergie et aident à produire de la _____.
Les boissons	
Riches en minéraux, elles permettent de renouveler l'eau du corps. Il faut boire au moins 1,5 _____ d'eau par jour.	

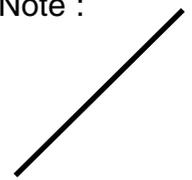
Prénom :

Date :

L'alimentation

Connaître les familles d'aliments

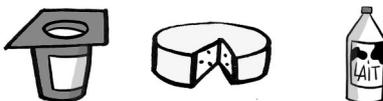
Note :



Se corriger

La santé vient en mangeant

Dessine trois aliments de chaque famille ou écris leur nom. Complète ensuite les informations données dans le tableau avec les mots : *muscles, vitamines, énergie, calcium, équilibre, litres, chaleur.*

Les produits laitiers	Les fruits et légumes
<p>yaourt fromage lait</p>  <p>Riches en <i>calcium</i>, les produits laitiers sont nécessaires à la croissance et à la fortification des os.</p>	<p>pomme chou-fleur artichaut</p>  <p>Riches en fibres en <i>vitamines</i> et en minéraux, les fruits et légumes protègent l'organisme et facilitent le transit intestinal.</p>
Les viandes, poissons ou œufs	Les céréales et féculents
<p>poulet saucisse poisson</p>  <p>Riches en protides, en fer et en lipides, ces aliments « bâtisseurs » sont très utiles aux <i>muscles</i>.</p>	<p>pain pâtes pommes de terre</p>  <p>Riches en glucides et en fibres, les céréales et féculents fournissent l'<i>énergie</i> nécessaire à toute activité.</p>
Les produits sucrés	Les corps gras
<p>bonbon croissant gâteau</p>  <p>Riches en glucides, ils ne sont pas nécessaires à notre <i>équilibre</i> alimentaire mais font plaisir aux gourmands.</p>	<p>huile beurre mayonnaise</p>  <p>Riches en lipides et en vitamines, ils fournissent de l'<i>énergie</i> et aident à produire de la <i>chaleur</i>.</p>
Les boissons	
<p>eau thé jus d'orange</p>  <p>Riches en minéraux, elles permettent de renouveler l'eau du corps. Il faut boire au moins 1,5 <i>litres</i> d'eau par jour.</p>	