LE BIEN MANGER

Activité 1 : regarde la vidéo et indique si les phrases suivantes sont vraies ou fausses.

	VRAI	FAUX
a. Se nourrir est essentiel pour le corps humain.		
b. Notre alimentation doit être variée, déséquilibrée et adaptée.		
c. Les fruits et légumes sont des aliments sains.		
d. Il ne faut pas manger des fruits et légumes à chaque repas.		
e. On peut boire de l'eau sans modération.		
f. Il faut choisir les protéines animales riches en graisse.		
g. On doit éviter de consommer de l'alcool en excès.		
h. L'activité physique régulière n'est pas nécessaire pour vieillir en bonne santé.		

Activité 2 : associe les mots de la liste aux dessins correspondants.

un jus de fruit	un café	une tranche de pain	un fruit
un produit laitier	un thé	des céréales	du lait

