

## 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  |

Un petit déjeuner équilibré pour être en forme le matin