

Prénom

SCIENCES NATURELLES 3^o EP LOMLOE

Date

« LA SANTÉ. NOURRITURE POUR TOUS. »

Nicolas mange au petit déjeuner un verre de lait, un jus d'orange et une tartine avec de la confiture de fraise et du beurre. Il veut avoir de l'énergie à l'école pour mieux apprendre et pouvoir jouer à la récréation.

1 Nicolas veut être en bonne santé. Peux-tu l'aider ? Réponds aux questions suivantes :

- Quel est le nutriment présent dans le lait ?
- Quels nutriments trouve-t-on dans les fraises ?
- Quels sont les nutriments présents dans le poisson et la viande ?
- Pourquoi avons-nous besoin des vitamines et des minéraux ?

2 Qu'est-ce que c'est l'hygiène personnelle ? Relie pour aider Nicolas.

Se brosser les dents après manger. ●

Boire cinq verres d'eau tous les jours. ●

Prendre une douche tous les jours. ●

Dormir dix heures. ●



3 Qu'est-ce que ces aliments apportent à notre corps ?

(a)

(b)

(c)



4 Relie les nutriments à leur description.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Glucides | a) Aident le corps à fonctionner correctement. |
| 2. Graisses | b) Nous aident à grandir. |
| 3. Protéines | c) Donnent l'énergie à notre corps. |
| 4. Vitamines, fibres et minéraux. | d) Attention ! C'est mauvais, si tu en manges trop. |

5 Ces aliments sont *sains* ou *mauvais* pour la santé? (*sain/mauvais*)

a



b



c



6 Complète la pyramide alimentaire avec les groupes des aliments pour aider Nicolas à rester en forme :

