

## FICHE DE TRAVAIL – MANGER ÉQUILIBRÉ, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

1. Regarde la vidéo suivante.

2. Choisis les bonnes réponses.

a) Pour bien manger, on doit...

- ☐ manger beaucoup (en quantité).
- ☐ faire une alimentation variée et en quantité adaptée.
- ☐ manger nos aliments préférés.

b) Si on mange équilibré...

- ☐ on maigrit (*emagrece-se*).
- ☐ on gagne des muscles.
- ☐ on diminue les risques de maladies (*doenças*) graves.

c) Les fruits et les légumes sont des aliments sains (*saudáveis*).

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

d) Le riz et les céréales sont des produits laitiers.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

e) On ne doit pas manger des protéines animales.

☐ Vrai

☐ Faux

f) Le fromage et les yaourts sont un produit laitier.

☐ Vrai

☐ Faux

g) Il faut boire de l'eau avec modération.

☐ Vrai

☐ Faux

h) Il faut éviter... *[plusieurs réponses possibles]*

☐ manger trop gras (*gordura*).

☐ les fruits et les féculents.

☐ les boissons sucrées.

☐ manger trop sucré.

☐ l'activité physique.