

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.