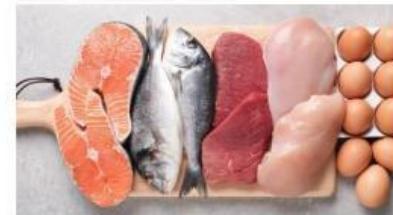


**Exercice 1: reliez convenablement**

Feculents •



Viandes , Œufs et poissons •



Fruits et légumes •



Matières grasses •



Produits laitiers •



## Exercice 2 : identifier le groupe et la fonction de chaque groupe d'aliments

énergétique

bâtitseurs

Legumes et fruits

Viands, Œuf et poissons

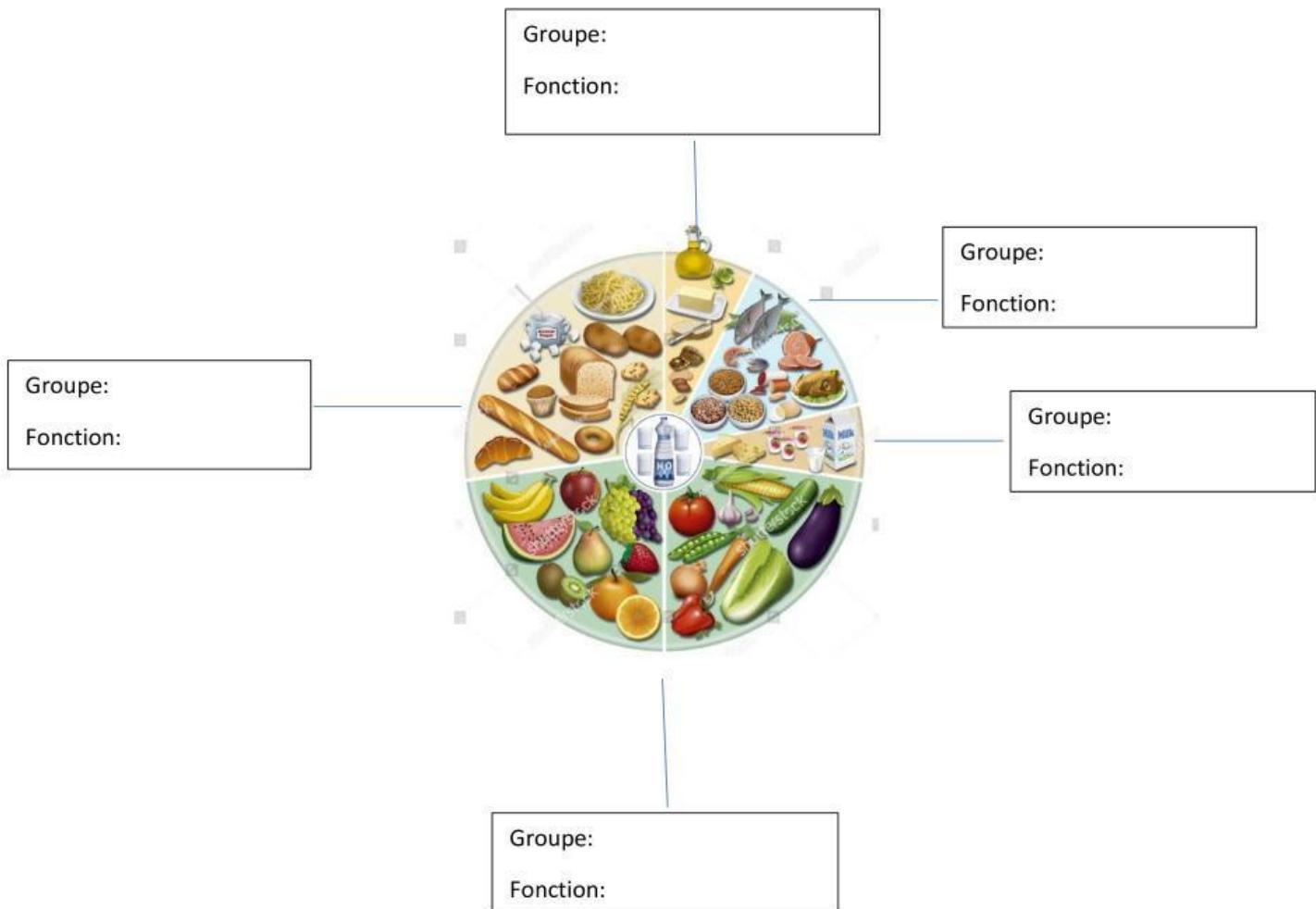
Matière grasses

Feculents

Produits laitiers

Riche en calcium

protecteur



## Exercice 4 : Observe chaque repas, puis réponds aux questions.



Repas A



Repas B  **LIVEWORKSHEETS**

### Repas A

#### A. Choisir la bonne réponse :

##### a) Indique si ce repas est équilibré :

- oui
- non

##### b) Justifie ton choix :

- Contient des matières grasses
- Contient des aliments variés
- Ne contient que des sucreries

##### c) Entoure les aliments protecteurs :

Poulet – Salade – Orange – Riz

### Repas B

#### 1. Indique si ce repas est équilibré :

- Oui
- Non

#### 2. Justifier votre réponse

- Est trop riche en matières grasses
- Contient beaucoup de fruits et légumes
- Est riche en vitamines

#### 3. Identifier le groupe d'aliment manquant dans ce repas

- Féculents
- Fruits et légumes
- matières grasses

#### B. Complète avec le mot convenable

Repas A

Repas B

*fruits et légumes*

1. Le ..... peut être mangé tous les jours sans danger pour la santé.
2. Le ..... doit être consommé seulement de temps en temps ; il faut ajouter des ..... pour qu'il soit plus équilibré.