

Exercice 1: reliez convenablement

Feculents •

•



Viandes , Œufs et poissons •

•



Fruits et legumes •

•



Matières grasses •

•



Produits laitiers •



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

énergétique

bâtisseurs

Legumes et fruits

Viands, Œuf et poissons

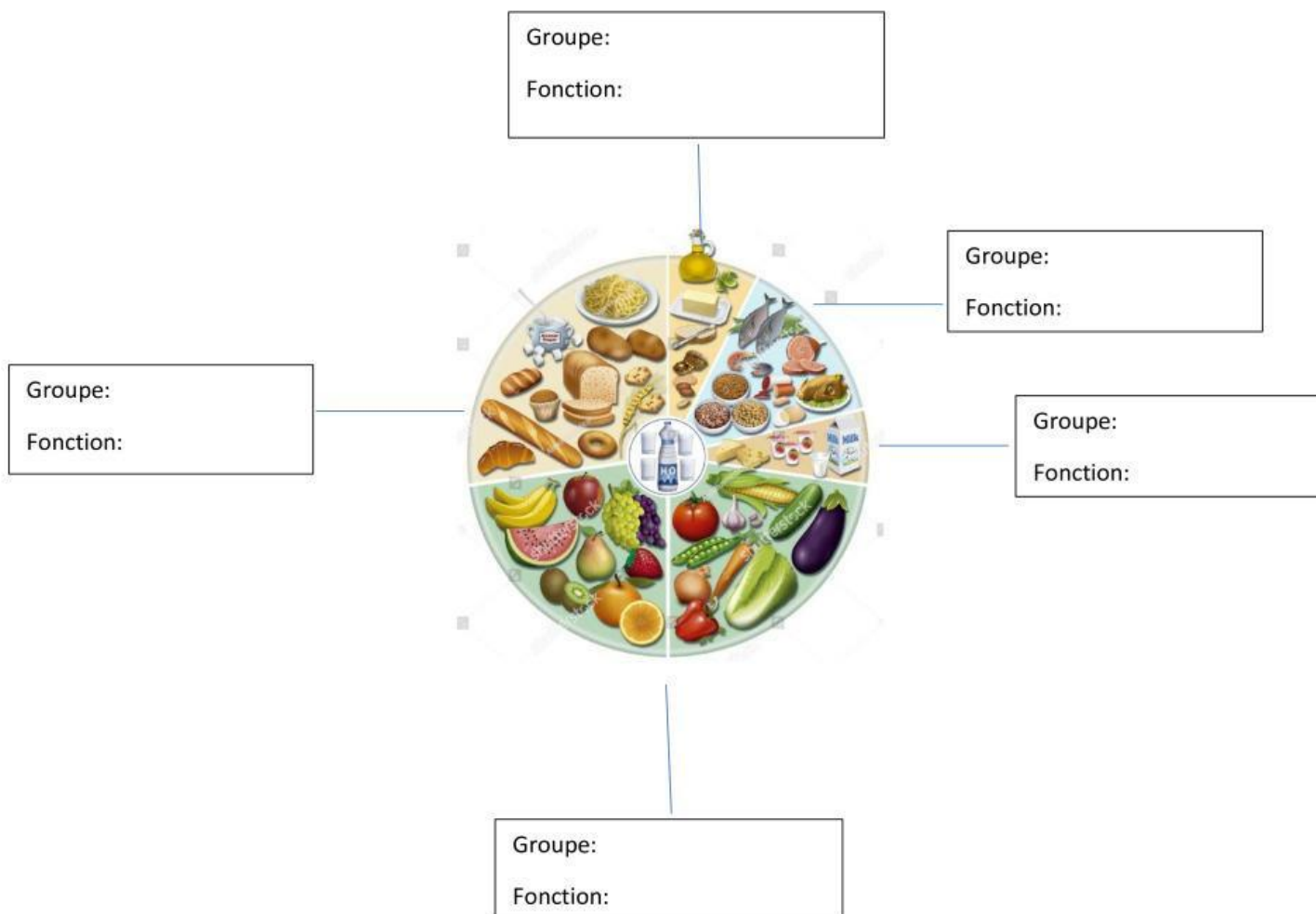
Matière grasses

Feculents

Produits laitiers

Riche en calcium

protecteur



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



Repas A



Repas B

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**.