LEBANESE GROUP FOR EDUCATIONAL EXCELLENCE

COLLEGE NATIONAL

Nom et prénom : _____

Sciences
Fiche
Alimentation et santé

Trimestre 2
Classe: EB3 « … »
Date : ___/___/2025
2025-2026

Exercice 1: reliez convenablement

Feculents •

Viandes , Œufs et poissons •

Fruits et legumes •

Matières grasses •

Produits laitiers •











LIVEWORKSHEETS

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

Groupe:

Fonction:

Groupe:

Fonction:

Groupe:

Fonction:



Groupe:

Fonction:

Groupe:

Fonction:

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



Repas A



Repas B

LIVEWORKSHEETS

Repas A

A. <u>Choisir la bonne réponse :</u>

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**.

LIVEWORKSHEETS