

Des amandes et des noix,
Toujours j'en mange sept.

De l'eau,

Je n'en bois pas trop.

Mais des tisanes et du thé,

J'en bois habituellement.

Du pain,

J'en mange très souvent.

Et les gâteaux et des sucreries,

Seulement le samedi.

Des lentilles,

J'en fais pour toute la famille.

Des légumes cuits,

Tous les soirs et à midi.

Des pommes au four,

J'en mange tous les jours.

De la pizza et des frites,

Je n'en mange jamais,

Mais de la bonne humeur

J'en consomme à toute heure !

Mme Juliette a 100 ans.
Comment fait-elle pour être
en pleine forme ?
Elle nous parle de ses
habitudes.



LES ALIMENTS

LA FRÉQUENCE





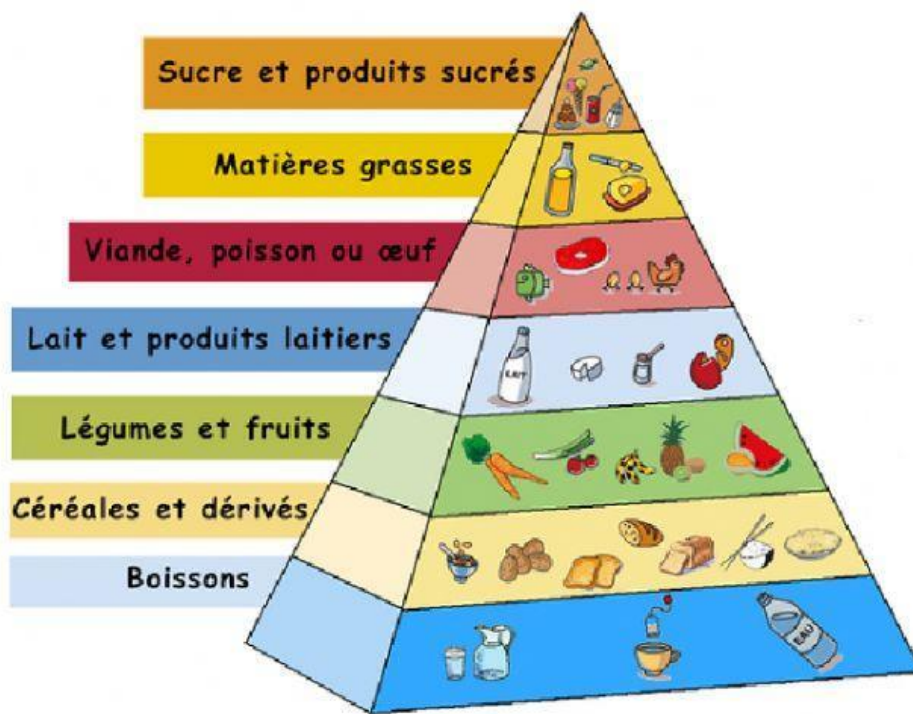
Qu'est-ce que tu manges **habituellement** ?

Qu'est-ce que tu manges **quelquefois** ?

Qu'est-ce que tu ne manges **jamais** ?

Comparez les réponses avec ton copain :

UNE ALIMENTATION SAINES



Regardez la pyramide et écrivez des phrases comme l'exemple :

Nous devons *toujours* boire de l'eau.

1.

2.

3.

4.