



➔ **Exercice 1** : Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



- ❶ Quels aliments faut-il manger à chaque repas ? **fruits et légumes, céréales et féculents, eau.**
- ❷ Qu'est-ce que nous pouvons prendre à volonté ? **eau.**
- ❸ Quels aliments faut-il manger avec modération ? **matières grasses, produits sucrés, sel.**
- ❹ En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ? **bouger, faire du sport.**

➔ **Exercice 2** : Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
1 bol de lait	3 tranches de saucisson	1 barre chocolatée	1 œuf
2 tranches de pain	1 morceau de poulet	1 verre de soda	Des pâtes
Beurre	Des frites		1 yaourt
Confiture	Un biscuit		De l'eau
	De l'eau		

- ▶ Petit déjeuner : **Non équilibré.** Il manque un aliment de la famille des fruits et légumes.
- ▶ Déjeuner : **Non équilibré.** Ce menu est un peu gras. Il manque des fruits et légumes, un produit laitier et un aliment de la famille des céréales et féculents.
- ▶ Gouter : **Non équilibré.** Ce menu est trop sucré. Il manque un aliment de la famille des fruits et légumes et de la famille des céréales et féculents.
- ▶ Dîner : **Non équilibré.** Il manque un aliment de la famille des fruits et légumes.