




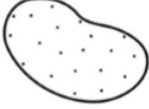






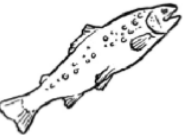







Questionner le monde

Les aliments

1) Classe les aliments qui vont ensemble.

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
|  Carottes |  Huile |  Jambon |  Lait |  Eau |  Pomme de terre |
|  Café |  Bonbon |  Pomme |  Riz |  Œufs |  Compote |
|  Poisson |  Yaourt |  Beurre |  sucre |  Céréales |  Gruyère |

2) Selon toi, qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

.....

.....

.....

Questionner le monde

Les aliments

Corrigé

1) Classe les aliments qui vont ensemble.



Bleu foncé : fruits et légumes

Rose : matières grasses

Rouge : viandes, œufs, poissons

Vert : produits laitiers

Violet : boissons non sucrées

Jaune : Féculents

Bleu clair : sucre

2) Selon toi, qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

Une alimentation équilibrée, c'est avoir une alimentation variée : c'est manger un peu de tout pour que le corps puisse bien fonctionner. Il faut limiter la consommation de certains aliments (sucre et gras) et privilégier la consommation d'autres aliments (fruits et légumes).

Questionner le monde

Les aliments

Réponds à l'oral aux deux premières questions.

- 1) Selon toi, quelles sont la ou les familles d'aliments qui permettent de grandir ?

- 2) Selon toi, quelles sont la ou les familles d'aliments qui permettent d'avoir de l'énergie ?

- 3) Maintenant, regarde la vidéo suivante : <https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/a-quoi-servent-les-aliments.html>

Les aliments bâtisseurs

4) Quels sont les aliments bâtisseurs ?

.....

.....

5) A quoi servent-ils ?

.....

.....

Les aliments énergétiques

6) Quels sont les aliments énergétiques ?

.....

.....

7) A quoi servent-ils ?

.....

.....

Les aliments protecteurs

8) Quels sont les aliments protecteurs ?

.....

.....

9) A quoi servent-ils ?

.....

.....