

Pourquoi se nourrit-on ?

QLM n°5

Pour que notre corps grandisse et fonctionne, il faut se nourrir.

Les différents aliments n'apportent pas la même chose à notre corps.

- ✓ Les **aliments pour grandir** : ils construisent nos muscles et nos os.
- ✓ Les **aliments pour avoir de l'énergie** : ils fournissent de l'énergie au corps pour bouger.
- ✓ Les **aliments outils** : ils permettent au corps de bien fonctionner et d'être protégé.



Aliments pour grandir



Aliments pour avoir de l'énergie



Aliments outils

Symboles à coller à des familles d'aliments correspondants dans le
mémo 4

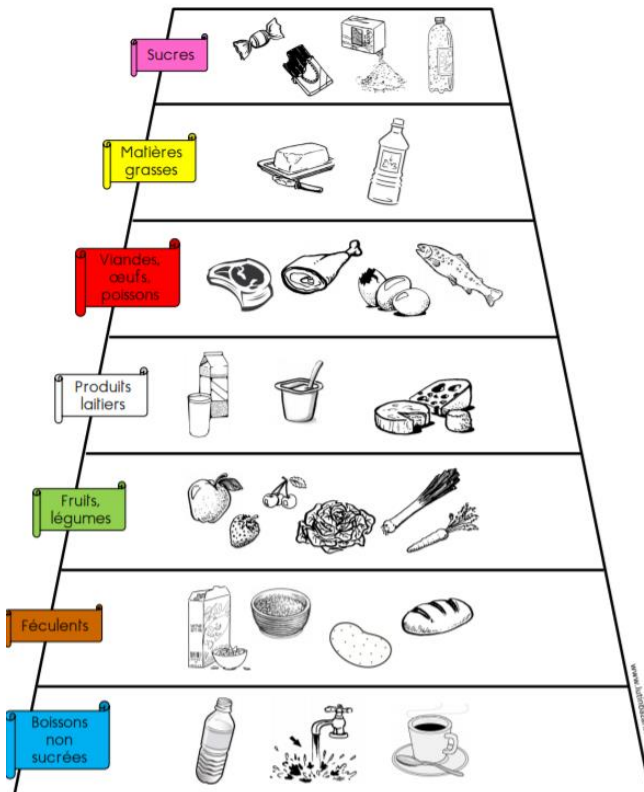


La pyramide des aliments

QLM n°4

Les aliments sont classés en 7 familles :

- La famille des **sucres** : bonbons, sodas, ...
- La famille des **matières grasses** : beurre, huile, ...
- La famille des **viandes, œufs et poissons**
- La famille des **produits laitiers** : fromage, yaourt, lait, ...
- La famille des **fruits et légumes** : épinard, banane, ...
- La famille des **féculents** : pâtes, riz, pains, ...
- La famille des **boissons non sucrées** : eau, thé, café, ...

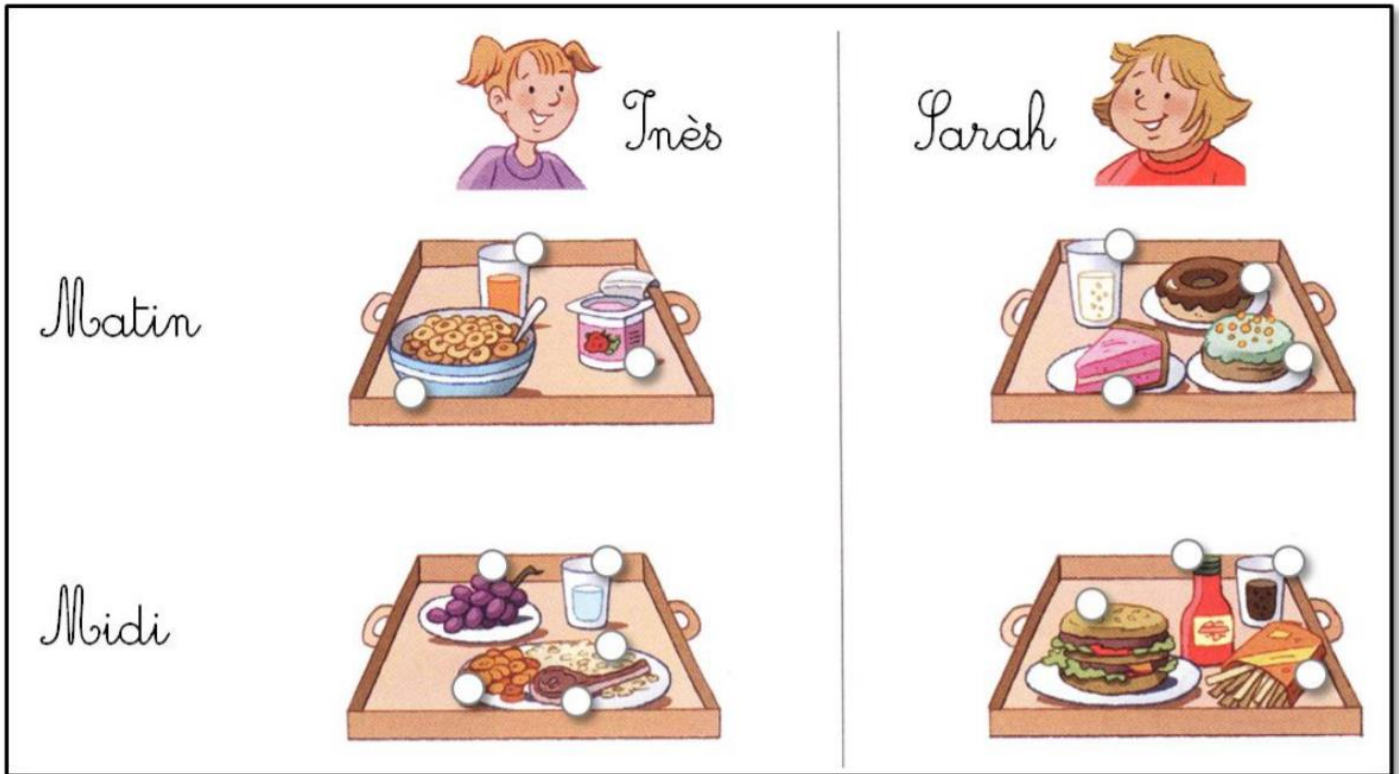


Questionner le monde

Les aliments

1) Inès et Sarah nous ont partagés leurs menus du matin et du midi.

Colorie avec la couleur qui correspond chaque aliment (voir le code couleur sur le mémo 4).



2) Inès mange-t-elle des repas équilibrés ? Pourquoi ?

.....

.....

3) Sarah mange-t-elle des repas équilibrés ? Pourquoi ?

.....

.....

4) Quels sont les aliments qu'il faut manger en quantités limitées ?

.....

.....

5) Je te propose de réaliser un repas équilibré pour toute ta famille, que vous dégusterez dans la semaine !

N'oublie pas de m'envoyer le menu accompagné de photos pour que l'on puisse tous voir ce que tu as préparé de bon.. ! A toi de jouer !