

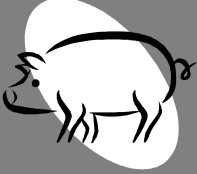

Prénom :

Date :

Bien manger, c'est la santé!

1. Classe ces aliments dans la bonne colonne.

du beurre - des biscottes - du raisin - des œufs - du saumon -
de la dinde - des pâtes - du riz - du lait - de la salade -
des cerises - du jambon.

D'origine animale 	D'origine végétale 

2. Lis ces phrases et entoure la bonne réponse.

- Pendant les repas, c'est mieux de boire : **de l'eau - une boissons sucrée.**
- Pour la récréation, c'est mieux de choisir : **des chips - des sucreries - une pomme.**
- Les sucreries **sont nécessaires - ne sont pas nécessaires** pour avoir une alimentation équilibrée.
- Le déjeuner est un vrai repas, il est important de **manger peu - bien manger** pour ne pas avoir un coup de fatigue à l'école.
- Pour vivre bien et en bonne santé, il faut : **manger de tout et en quantité suffisante . manger beaucoup de pain et de yaourts.**

3. Écris le nom des aliments dans la bonne famille.

Les boissons	Les féculents	Les fruits et légumes	Les viandes, Les poissons Les oeufs
Les produits laitiers	Les graisses	Les sucreries	

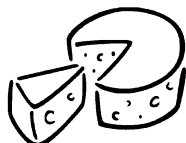
des fraises



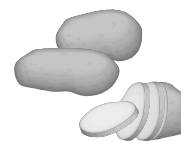
de la margarine



du fromage



des pommes de terre



du poulet



un artichaut



un ananas



des yaourts



des carottes



du gâteau



du thon



des pâtes



du jus d'orange



des bonbons



de l'eau



de l'huile

