

# Le rôle des différents repas de la journée.

1- À ton avis :

Combien de repas doit-on prendre dans une journée ?

---

---

Pourquoi ?

---

---

À-t-on besoin d'énergie la nuit ?

---

---

Quelle quantité d'aliments doit-on consommer à chaque repas ?

---

---

---

2- Regarde la vidéo avant de répondre aux questions

Vrai

Faux

- ° Il est recommandé de ne pas manger entre les repas.  Vrai  Faux
- ° Avoir envie de manger et avoir faim, c'est la même chose.  Vrai  Faux
- ° Si tu aimes beaucoup un aliment, cela veut dire qu'il est bon pour ta santé.  Vrai  Faux
- ° Manger pour le plaisir, c'est uniquement manger ce que j'aime.  Vrai  Faux
- ° Le petit-déjeuner est un repas très important.  Vrai  Faux
- ° Sauter les repas, et spécialement le petit-déjeuner, peut conduire à une perte de contrôle de la sensation de faim.  Vrai  Faux
- ° Sauter le petit-déjeuner diminue aussi la concentration à l'école.  Vrai  Faux