



Corrigé

Niveau 2

Les 7 familles d'aliments

1. Dessine un aliments de chaque famille dans le tableau.

Eau	Fruits et légumes	Céréales et féculents	Produits laitiers	Viandes, poissons, œufs	Matières grasses	Produits sucrés

2. Relie le début de chaque phrase à la fin qui convient.

Céréales et féculents



Aliments bâtisseurs

Fruits et légumes



Aliments énergétiques

Produits laitiers



Aliments protecteurs

Produits sucrés



3. Complète les phrases avec : protègent des maladies - fournissent de l'énergie pour bouger, penser - renforcent les os et les muscles.

Les aliments bâtisseurs **renforcent les os et les muscles.**

Les aliments énergétiques **fournissent de l'énergie pour bouger, penser.**

Les aliments protecteurs **protègent des maladies.**

J'ai appris que :

Il y a 7 familles d'aliments : l'eau, les fruits et les légumes, les céréales et les féculents, les produits laitiers, les viandes, les poissons et les œufs, les matières grasses et les produits sucrés.

Il y a 3 catégories d'aliments : les aliments bâtisseurs, les aliments énergétiques et les aliments protecteurs.