



➔ **Exercice 1** : Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



- ❶ Quels aliments faut-il manger à chaque repas ? \_\_\_\_\_
- ❷ Qu'est-ce que nous pouvons prendre à volonté ? \_\_\_\_\_
- ❸ Quels aliments faut-il manger avec modération ? \_\_\_\_\_
- ❹ En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ? \_\_\_\_\_

➔ **Exercice 2** : Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
1 bol de lait	3 tranches de saucisson	1 barre chocolatée	1 œuf
2 tranches de pain	1 morceau de poulet	1 verre de soda	Des pâtes
Beurre	Des frites		1 yaourt
Confiture	Un biscuit		De l'eau
	De l'eau		

► Petit déjeuner : \_\_\_\_\_

► Déjeuner : \_\_\_\_\_

► Gouter : \_\_\_\_\_

► Diner : \_\_\_\_\_