

Colorie chaque bulle selon la légende.

Et l'homme ? Que mange-t-il ?

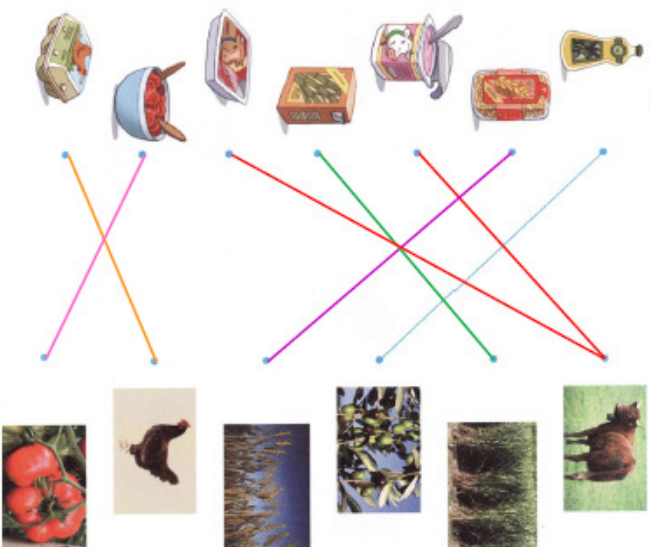
Selon n°1

Les régimes alimentaires

Tous les animaux ne mangent pas la même chose.

- Les **carnivores** mangent d'autres animaux (de la viande ou du poisson).
- Les **végétariens** mangent des végétaux (des fleurs, des graines, des fruits et des légumes).
- Les **omnivores** mangent de tout, comme l'homme.

1 Relie chaque dessin d'aliment à la photo qui montre d'où provient cet aliment.



Source : Les cahiers de la luciole CP, Hatier

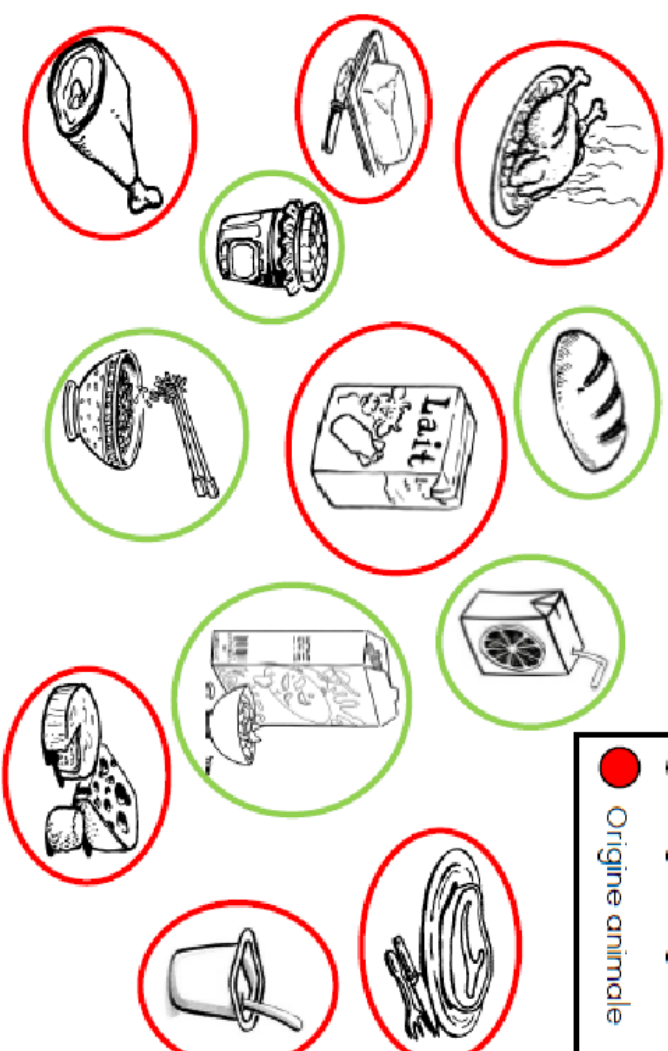
2 Classe les images que tu as trouvées.

Origine végétale

Origine animale

3 Entoure chaque aliment selon la légende.

- Origine végétale
- Origine animale



Leçon n°2

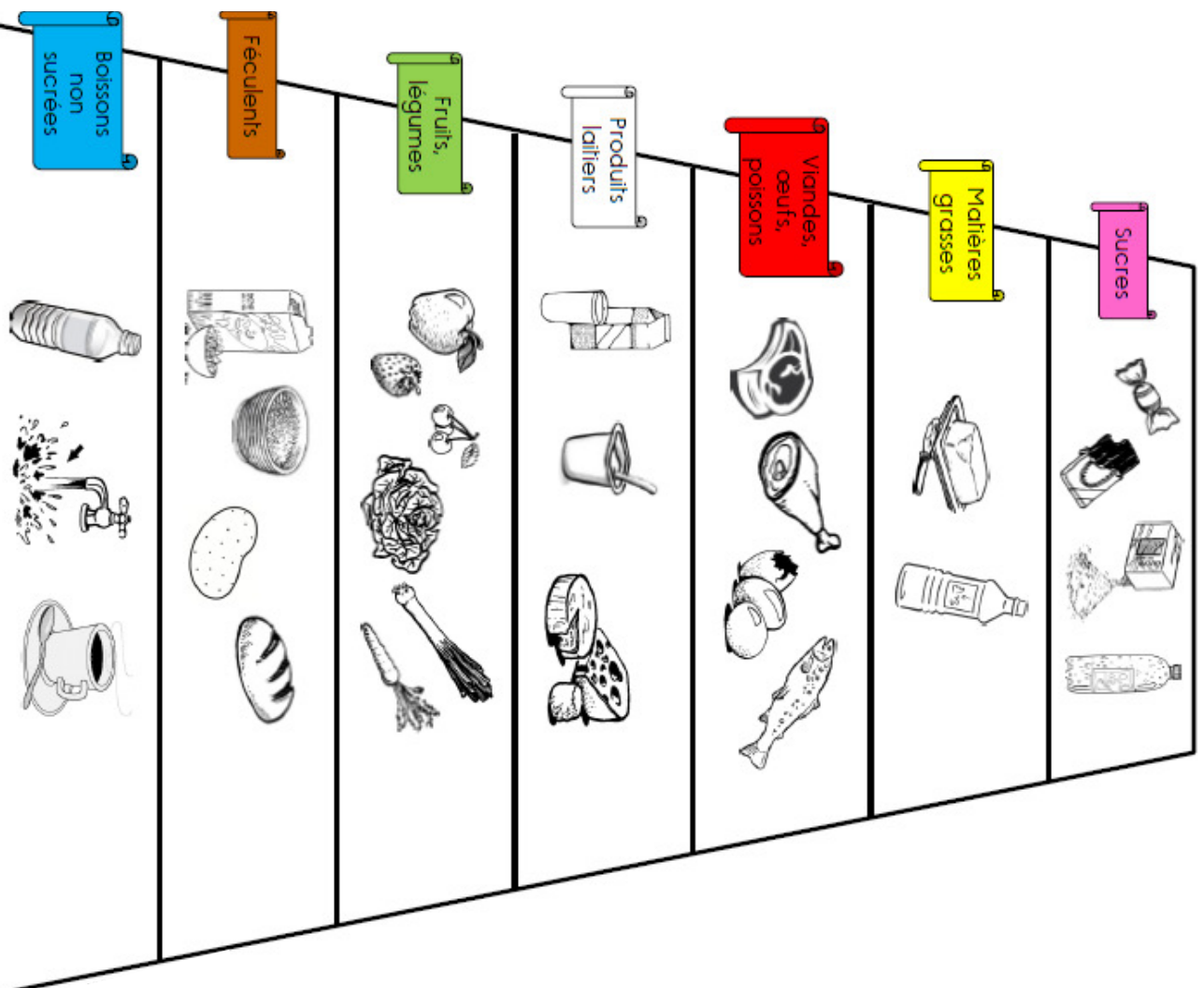
D'où viennent nos aliments ?

Les aliments que nous mangeons viennent :

- **Jus de végétaux** : Les fruits, les légumes et les céréales comme le blé.
- **Jus d'animaux** : La viande, le poisson, les œufs et le lait.

Les aliments sont souvent **transformés** et l'homme y ajoute des **produits chimiques** qui ne sont pas toujours bons pour la santé.

Colle les images au bon endroit dans la pyramide des aliments.



Leçon n°3




## La pyramide des aliments















Les aliments que nous mangeons sont variés.

On les classe en 7 familles :

- La famille des **sucres** : bonbons, sodas, chocolat.
- La famille des **matières grasses** : beurre, huile.
- La famille des **viandes, oeufs et poissons**
- La famille des **produits laitiers** : lait, yaourts, fromages.
- La famille des **fruits et légumes**
- La famille des **féculents** : pain, céréales, pâtes, riz.
- La famille des **boissons non sucrées** : eau, thé, café.

Colle le logo qui correspond à chaque famille d'aliments.

	Aliments pour grandir
	Aliments pour avoir de l'énergie
	Aliments utiles

Sucres 	
Matières grasses 	
Viandes, œufs, poissons 	
Produits laitiers 	
Fruits et légumes 	
Féculents 	
Boissons non sucrées 	

Leçon n°4

**Pourquoi se nourrit-on ?**

Pour que notre corps grandisse et fonctionne, nous devons nous nourrir.

Les aliments que nous mangeons ne servent pas tous à la même chose.



Les **aliments pour grandir** : ils servent à fabriquer les muscles et les os.



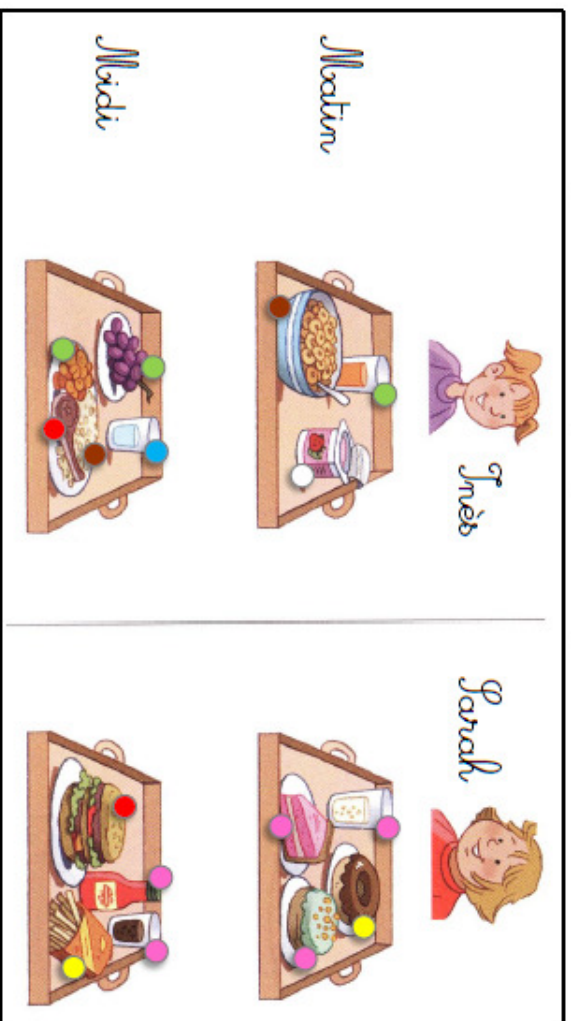
Les **aliments pour avoir de l'énergie** : ils fournissent de l'énergie au corps pour bouger.



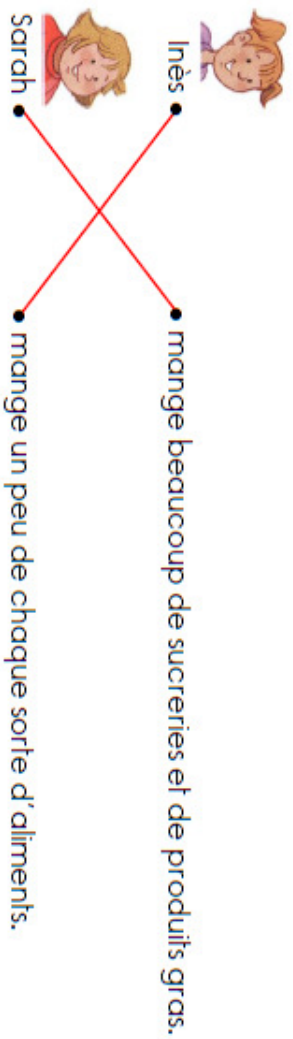
Les **aliments utiles** : ils permettent au corps de fonctionner et d'être protégé.



1 Colorie la gommelette de chaque aliment de la couleur de sa famille. Que peux-tu dire à propos des repas d'Inès et de Sarah?



2 Relie chaque enfant à sa façon de manger.



3 Barre ce que tu ne dois pas manger en trop grande quantité.



Leçon n°5

Manger équilibré

Pour être en bonne santé, il faut manger **des aliments de chaque famille** :

- des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes à chaque repas
- de la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.

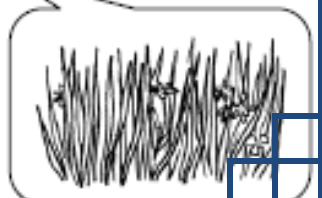
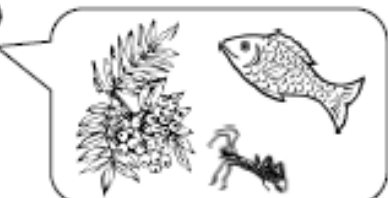
Les sucreries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger en petites quantités.

Il est nécessaire de boire de l'eau régulièrement dans la journée.

# L'ALIMENTATION 1

Colorie chaque bulle selon la légende.

- carnivore
- herbivore
- omnivore



## L'ALIMENTATION 2

Et l'homme ? Que mange-t-il ?



Colorie la bulle selon la légende de la fiche 1.

### Les régimes alimentaires

Tous les animaux ne mangent pas la même chose.

- Les \_\_\_\_\_ mangent d'autres **animaux** (de la viande ou du poisson).
- Les \_\_\_\_\_ mangent des **végétaux** (de l'herbe, des graines, des fruits et des légumes).
- Les \_\_\_\_\_ mangent de **tout**, comme l'homme.

# L'ALIMENTATION 3

1 Relie chaque dessin d'aliment à la photo qui montre d'où provient cet aliment.

The matching exercise consists of two columns of images. The left column contains: a bottle of oil, a can of Francine fluid milk, a jar of yogurt, a bowl of rice, a piece of fish on a grill, a box of Tomacouli tomato sauce, and two eggs. The right column contains: a cow in a field, a rice paddy, a branch of olives, a field of wheat, a person picking tomatoes, and a tomato plant. A blue line connects the oil bottle to the olive branch.

2 Classe les images que tu as trouvées.

Origine végétale

Origine animale



# L'ALIMENTATION 4

3 Entoure chaque aliment selon la légende.

- Origine végétale  
 Origine animale



## D'où viennent nos aliments ?

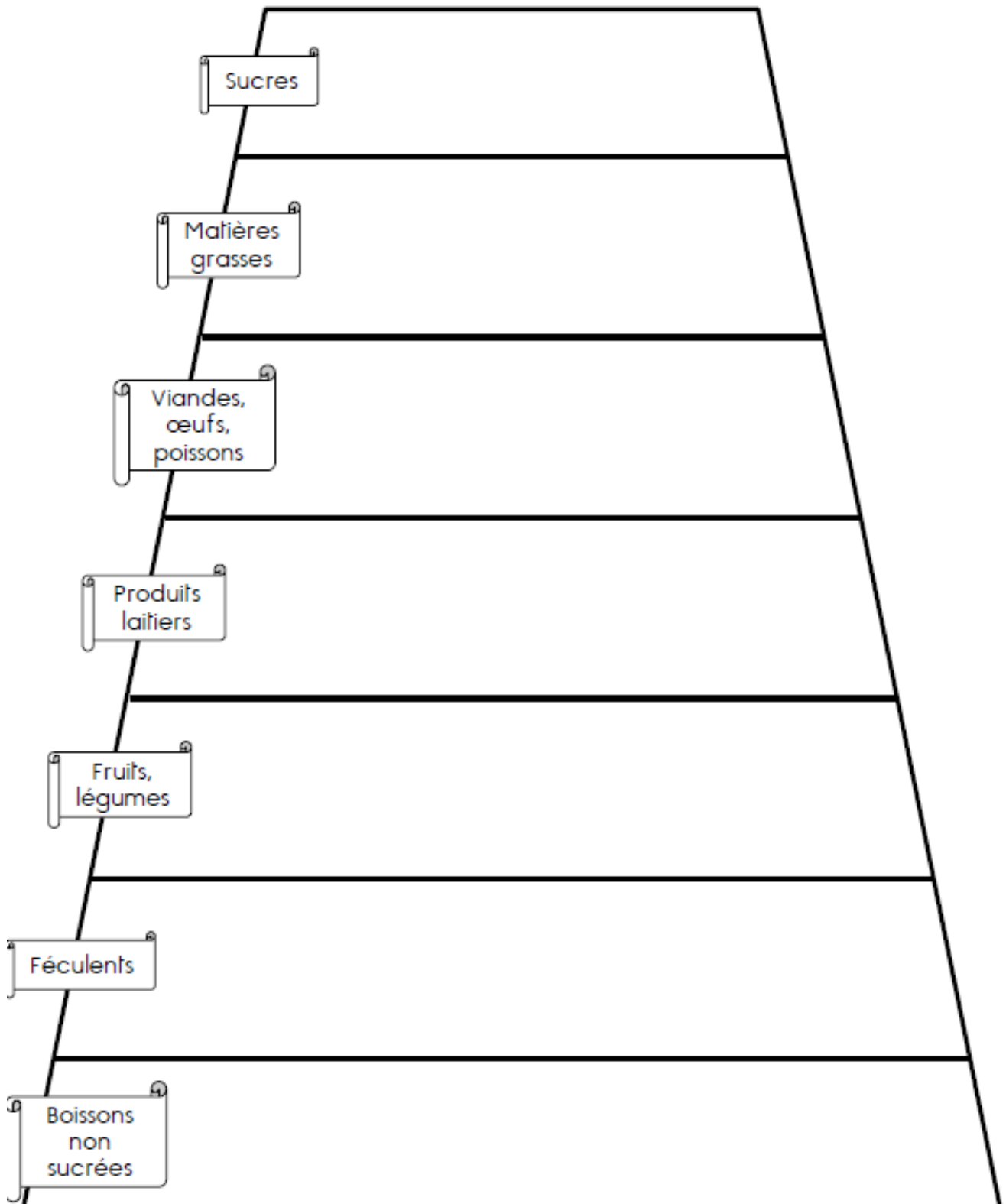
Les aliments que nous mangeons viennent :

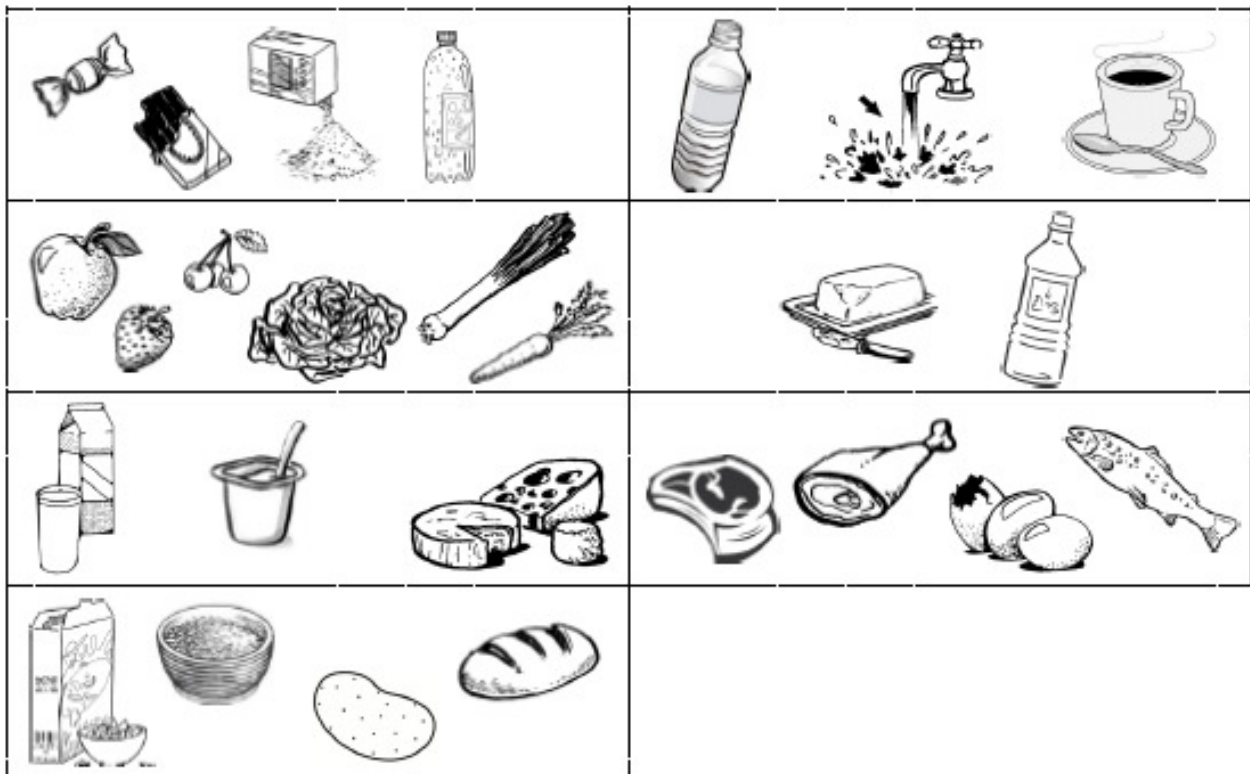
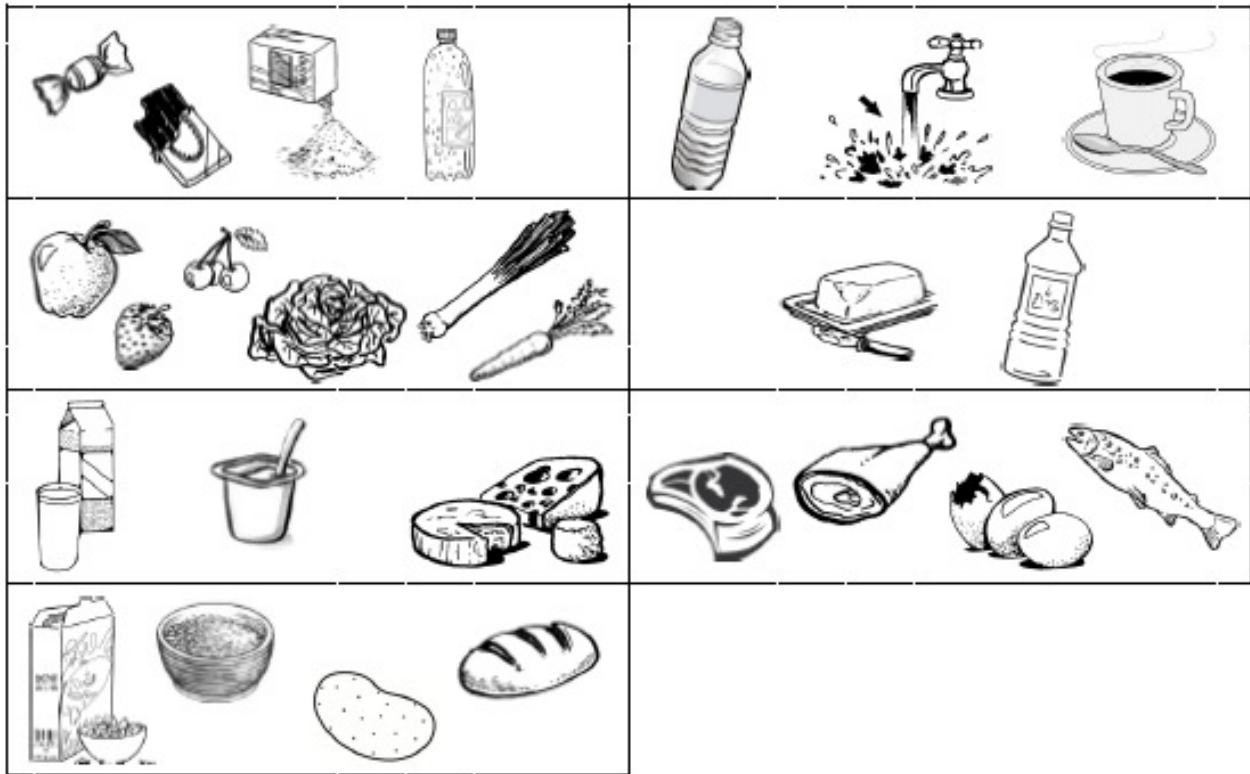
- Soit de \_\_\_\_\_ : les fruits, les légumes et les céréales comme le blé.
- Soit d' \_\_\_\_\_ : la viande, le poisson, les œufs et le lait.

Les aliments sont souvent transformés

# L'ALIMENTATION 5

Colle les images au bon endroit dans la pyramide des aliments.





# L'ALIMENTATION 6

## La pyramide des aliments

Les aliments que nous mangeons sont variés.

On les classe en 7 familles :

- La famille des \_\_\_\_\_ : bonbons, sodas, chocolat.
- La famille des \_\_\_\_\_ : beurre, huile.
- La famille des \_\_\_\_\_, œufs et poissons
- La famille des \_\_\_\_\_ : lait, yaourts, fromages.
- La famille des \_\_\_\_\_ et légumes
- La famille des \_\_\_\_\_ : pain, céréales, pâtes, riz.
- La famille des \_\_\_\_\_ **non sucrées** : eau, thé, café.

# L'ALIMENTATION 6

## La pyramide des aliments

Les aliments que nous mangeons sont variés.

On les classe en 7 familles :

- La famille des \_\_\_\_\_ : bonbons, sodas, chocolat.
- La famille des \_\_\_\_\_ : beurre, huile.
- La famille des \_\_\_\_\_, œufs et poissons
- La famille des \_\_\_\_\_ : lait, yaourts, fromages.
- La famille des \_\_\_\_\_ et légumes
- La famille des \_\_\_\_\_ : pain, céréales, pâtes, riz.
- La famille des \_\_\_\_\_ **non sucrées** : eau, thé, café.



# L'ALIMENTATION 7

Colle le logo qui correspond à chaque famille d'aliments.



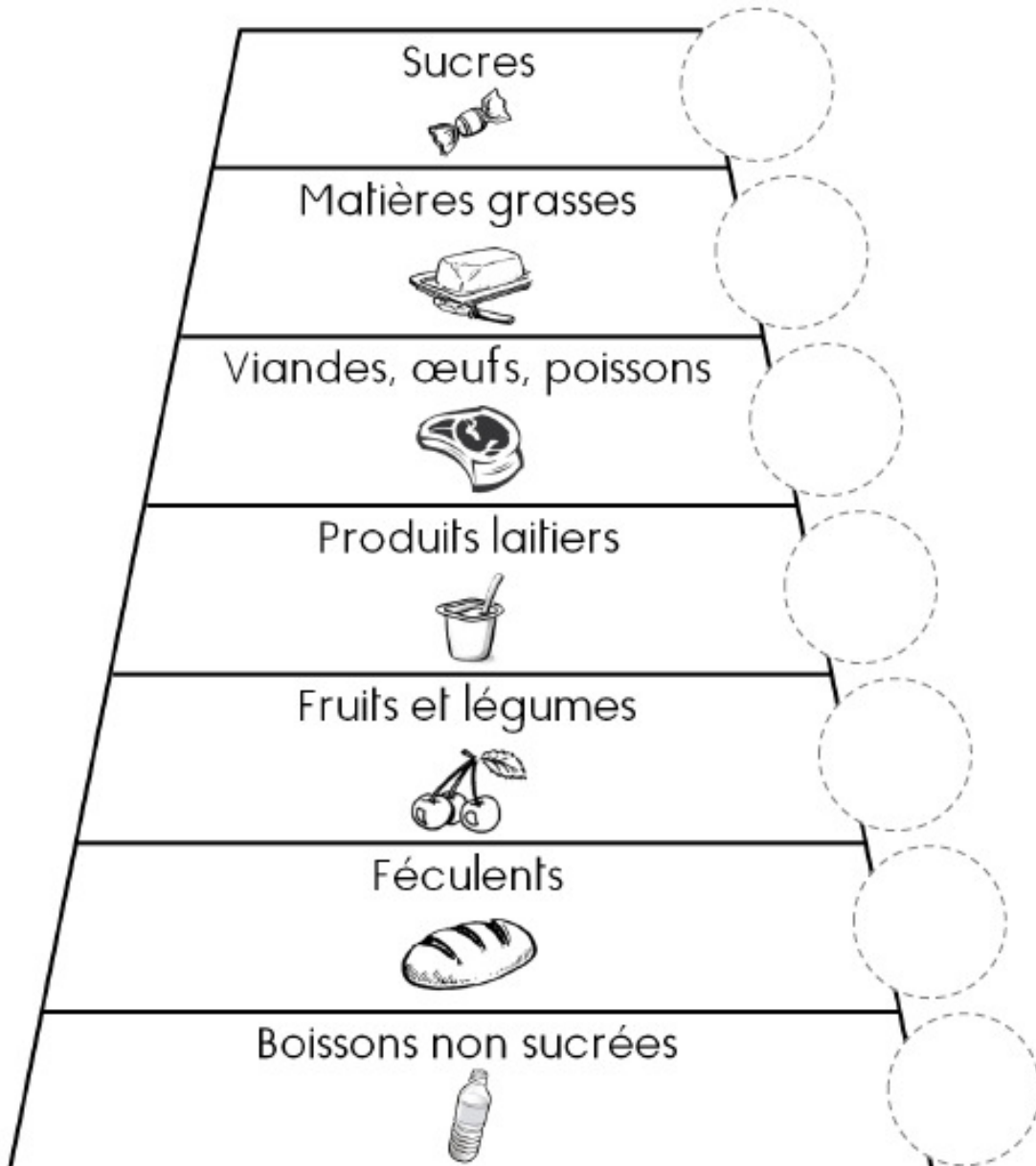
Aliments pour grandir



Aliments pour avoir de l'énergie



Aliments outils





# L'ALIMENTATION 8

## Pourquoi se nourrit-on ?

Pour que notre corps grandisse et fonctionne, nous devons nous nourrir.

Les aliments que nous mangeons ne servent pas tous à la même chose.



Les aliments pour \_\_\_\_\_ : ils servent à fabriquer les muscles et les os.



Les aliments pour \_\_\_\_\_ : ils fournissent de l'énergie au corps pour bouger.



Les aliments \_\_\_\_\_ : ils permettent au corps de fonctionner et d'être protégé.

# L'ALIMENTATION 9

1 Colorie la gomme de chaque aliment de la couleur de sa famille. Que peux-tu dire à propos des repas d'Inès et de Sarah?

	Inès	Sarah
Matin		
Midi		

2 Relie chaque enfant à sa façon de manger.



Inès •

• mange beaucoup de sucreries et de produits gras.



Sarah •

• mange un peu de chaque sorte d'aliments.

3 Barre ce que tu ne dois pas manger en trop grande quantité.





# L'ALIMENTATION 10

## Manger équilibré

Pour être en bonne santé, il faut manger des

- des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes à

- de la viande, du poisson ou des œufs \_\_\_\_\_

Les suceries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger \_\_\_\_\_

Il est nécessaire de boire de l'eau régulièrement dans la journée.

# L'ALIMENTATION 10

## Manger équilibré

Pour être en bonne santé, il faut manger des

- des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes à

- de la viande, du poisson ou des œufs \_\_\_\_\_

Les suceries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger \_\_\_\_\_

Il est nécessaire de boire de l'eau régulièrement dans la journée.