



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



- ❶ Quels aliments faut-il manger à chaque repas ? **fruits et légumes, céréales et féculents, eau.**
- ❷ Qu'est-ce que nous pouvons prendre à volonté ? **eau.**
- ❸ Quels aliments faut-il manger avec modération ? **matières grasses, produits sucrés, sel.**
- ❹ En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ? **bouger, faire du sport.**

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

Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Taboulé	3 tranches de saucisson	2 œufs	Couscous
Saumon	1 morceau de poulet	Pâtes + beurre	1 fromage blanc sucré
Brocolis	Des frites	1 yaourt	1 pomme
1 yaourt sucré	Un éclair au chocolat	1 poire	Eau
Eau + pain	Eau	Limonade	

- ▶ **Menu 1** : Le premier menu est parfaitement équilibré car il est composé des 7 familles d'aliments.
- ▶ **Menu 2** : Ce menu est non équilibré. Il est trop gras. Il manque des fruits et des légumes et un produit laitier.
- ▶ **Menu 3** : Ce menu pourrait être équilibré. Malheureusement, il manque l'eau ; seule boisson bonne pour la santé.
- ▶ **Menu 4** : Ce menu est parfaitement équilibré car il est composé des 7 familles d'aliments. Le couscous, qui est un plat complet permet de rassembler plusieurs familles d'aliments.