



Corrigé

Niveau 1

Les 7 familles d'aliments

1. Dessine 2 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.

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Les aliments bâtisseurs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | protègent des maladies. |
| Les aliments énergétiques | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | fournissent de l'énergie. |
| Les aliments protecteurs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | renforcent les os et les muscles. |

J'ai appris que :

Il y a 7 familles d'aliments :

- l'eau ;
- les féculents ;
- les viandes, les poissons et les œufs ;
- les produits sucrés.
- les fruits et les légumes ;
- les produits laitiers ;
- les matières grasses ;

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