



## Bilan de sciences n°5

### L'alimentation

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

#### 1. Connaître des éléments sur les mouvements corporels.

..... / 10

##### 1) Que favorise une alimentation saine, variée et équilibrée ? (2 éléments de réponse)

##### 2) Combien de fois par semaine peut-on manger des aliments gras ?

##### 3) Quels sont les deux repas qu'il ne faut pas négliger ?

##### 4) Qu'est-ce que l'obésité ?

##### 5) Combien de catégories d'aliments existe-t-il ?

##### 6) Qu'ont en commun tous les aliments d'une même catégorie ?

##### 7) Quelle est la seule boisson indispensable ?

##### 8) Qu'est-ce que manger équilibré ?

#### 2. Réaliser des expériences et en tirer des conclusions.

..... / 10

##### 1) Coche à quelle catégorie chaque aliment appartient.

| Aliments      | Sucres et produits sucrés | Matières grasses | Viandes, poissons, œufs | Lait et produits laitiers | Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs | Fruits et légumes |
|---------------|---------------------------|------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
| Carotte       |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Steak         |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Frites        |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Yaourt nature |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Soda          |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Gruyère       |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Saumon        |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Tomate        |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Spaghetti     |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |
| Poulet        |                           |                  |                         |                           |                                               |                   |

##### 2) Complète le menu de la semaine pour que chaque repas soit équilibré.

|                | Lundi               | Mardi              | Jeudi             | Vendredi              |
|----------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| Hors-d'œuvre   | Salade de tomates   |                    | Pamplemousse rose | Saucisson             |
| Plat principal | Beignets de poisson | Rôti de veau       |                   |                       |
| Garniture      | Riz                 | Haricots verts     |                   | Gratin de courgettes  |
| Fromage        | Camembert           |                    | Yaourt nature     | Petit-suisse          |
| Dessert        |                     | Gâteau au chocolat | Ananas frais      | Crème dessert vanille |

☐ 1 (18 à 20 pts)

☐ 2 (14 à 17 pts)

☐ 3 (10 à 13 pts)

☐ 4 (moins de 10 pts)

Résultat : ..... / 20

Signature des parents :