



➔ **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 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** : _____

► **Menu 2** : _____

► **Menu 3** : _____

► **Menu 4** : _____