



Élève : Date :

Niveau 2

Les 7 familles d'aliments

1. Dessine un aliment 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.

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Céréales et féculents | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Aliments bâtisseurs |
| Fruits et légumes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Aliments énergétiques |
| Produits laitiers | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Aliments protecteurs |
| Produits sucrés | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

3. Complète les phrases avec : protègent des maladies - fournissent de l'énergie pour bouger, penser - renforcent les os et les muscles.

Les aliments bâtisseurs

Les aliments énergétiques

Les aliments protecteurs

J'ai appris que :

Il y a 7 familles d'aliments : l'eau, les fruits et les légumes, les céréales et les féculents, les produits laitiers, les viandes, les poissons et les œufs, les matières grasses et les produits sucrés.

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