



Manger, bouger c'est la santé !



Exercice : Voici les repas de Benjamin en une journée. **Classe** ces aliments dans ce tableau pour savoir s'il a mangé équilibré.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
1 bol de lait	3 tranches de saucisson	1 barre chocolatée	1 œuf
2 tranches de pain	1 morceau de poulet	1 verre de soda	Des pâtes
Beurre	Des frites		1 yaourt
Confiture	Un biscuit		De l'eau
	De l'eau		

Viandes, œufs, poissons	poulet - œuf	correct
Lait et produits laitiers	lait - yaourt	non
Matières grasses	beurre - saucisson - (frites)	trop gras
Pain, céréales, pomme de terre et légumes secs	pain - pomme de terre - pâtes	correct
Fruits et légumes	?	
Produits sucrés	confiture - biscuit - barre chocolatée - soda	
Eau	de l'eau au déjeuner et au dîner	

► Que remarques-tu sur l'alimentation de Benjamin ? L'alimentation de Benjamin n'est pas du tout équilibrée. Il manque un produit laitier. Le repas du midi est un peu trop gras. Il n'y a aucun fruit et légume. Il mange beaucoup trop sucré et ne boit pas assez d'eau.