



Exercice 1 : Réponds aux questions suivantes :

Boissons	Quelle est la seule boisson indispensable ? L'eau Quelle quantité faut-il en boire chaque jour ? au moins 1,5 L par jour
Fruits et légumes	Pourquoi les fruits et les légumes n'ont-ils que des avantages à être consommés ? Ils apportent beaucoup de vitamines et de sels minéraux.
Produits laitiers	Cite 3 produits laitiers : yaourt, camembert, gruyère Explique pourquoi ils sont indispensables pour la vie. Ils apportent du calcium pour les os et des protéines pour la construction et le renouvellement des cellules.
Viandes, poissons, œufs	Cette famille regroupe des aliments d'origine animale . Ce sont les champions des protéines . Grâce à ces substances, ton corps fabrique les muscles . La viande, le poisson et les œufs contiennent aussi des lipides , du fer et des protéines .
Pain, céréales, féculents	Barre les intrus qui ne font pas partie de cette famille : <i>Riz - lentilles - tomates - pommes de terre - jambon - pâtes - chou - semoule - beurre - blé - pois chiches - poireaux - céréales</i> Cette famille d'aliments contient des sucres lents. Explique ce que c'est. Les sucres lents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps : cette énergie dure longtemps.
Produits sucrés	Cette famille d'aliments contient des sucres rapides. Explique ce que c'est. Les sucres rapides apportent une énergie qui disparaît très vite dans le corps.
Matières grasses	Cite 2 matières grasses d'origine végétale. Huile, margarine Cite 2 matières grasses d'origine animale. Graisse de canard, beurre, crème fraîche.

Exercice 2 : Cherche la fonction principale de ces aliments (Attention ! Un aliment peut avoir plusieurs fonctions mais on ne retient que la principale).

	Construire notre corps	Fournir de l'énergie	Protéger
Beurre		x	
Poulet	x		
Orange			x
Riz		x	
Camembert	x		
Saucisson		x	
Pain		x	
Haricots verts			x
Œuf	x		
Yaourt	x		
Cabillaud	x		
Huile		x	