



➔ **Exercice 1** : Complète le tableau suivant :

Boissons	Quelle est la seule boisson indispensable ? _____ Quelle quantité faut-il en boire chaque jour ? _____
Légumes et fruits	Pourquoi les fruits et les légumes n'ont-ils que des avantages à être consommés ? _____ _____
Lait et produits laitiers	Explique en quoi ils sont indispensables. _____ _____
Viandes, poissons, œufs	Cette famille regroupe des aliments d'origine _____. Ce sont les champions des _____. Grâce à ces substances, ton corps fabrique les _____. Cette famille contient également du _____.
Les céréales et les 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. _____
Produits sucrés	Cette famille d'aliments contient des sucres rapides. Explique ce que c'est. _____
Matières grasses	Cite 2 matières grasses d'origine végétale. _____ Cite 2 matières grasses d'origine animale. _____

➔ **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	Apporter de l'énergie	Faire fonctionner notre corps
Beurre			
Poulet			
Orange			
Riz			
Camembert			
Saucisson			
Pain			
Haricots verts			
Œuf			
Yaourt			
Cabillaud			
Huile			

