



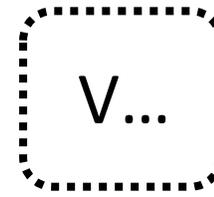
# L'alimentation



Pour rester en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée\* et pratiquer régulièrement une activité physique (au moins 1 heure par jour). Ex: course, foot, vélo, gym ...

➤ Une Alimentation équilibrée c'est :

- **Fruits et légumes** → au moins 5 par jour
- **Produits laitiers** → 3 ou 4 par jour
- **Pain, céréales** → à chaque repas
- **Viande, poisson, œuf** → 1 à 2 fois par jour
- **Matières grasses** → consommation à limiter
- **Produits sucrés** → consommation à limiter
- **Sel** → consommation à limiter
- **Boissons : eau** → consommation à volonté pendant et après les repas.
- **Boissons sucrées** → consommation à limiter.



# L'alimentation



Pour rester en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée\* et pratiquer régulièrement une activité physique (au moins 1 heure par jour). Ex: course, foot, vélo, gym ...

➤ Une Alimentation équilibrée c'est :

- **Fruits et légumes** → au moins 5 par jour
- **Produits laitiers** → 3 ou 4 par jour
- **Pain, céréales** → à chaque repas
- **Viande, poisson, œuf** → 1 à 2 fois par jour
- **Matières grasses** → consommation à limiter
- **Produits sucrés** → consommation à limiter
- **Sel** → consommation à limiter
- **Boissons : eau** → consommation à volonté pendant et après les repas.
- **Boissons sucrées** → consommation à limiter.

V...

## L'alimentation



- Une famille de mots, c'est l'ensemble de tous les mots qui sont construits à partir d'un même mot. Ils font penser à la même chose.

### Exemples :

- **nourrir** → **nourrisson, nourriture, nourrissant, nourrice**
- **gout** → **gouter, dégouter, dégoutant**
- **lait** → **laiterie, laitage, allaiter**
- **aliment** → **alimentation, alimenter**
- La partie commune à plusieurs mots s'appelle le radical.

<http://tissearine.eklablog.com>

V...

## L'alimentation



- Une famille de mots, c'est l'ensemble de tous les mots qui sont construits à partir d'un même mot. Ils font penser à la même chose.

### Exemples :

- **nourrir** → **nourrisson, nourriture, nourrissant, nourrice**
- **gout** → **gouter, dégouter, dégoutant**
- **lait** → **laiterie, laitage, allaiter**
- **aliment** → **alimentation, alimenter**
- La partie commune à plusieurs mots s'appelle le radical.

<http://tissearine.eklablog.com>

V...

## L'alimentation



- Quelques mots qui ont le même sens ou un sens très proche (on les appelle des synonymes) :



- mauvais ≈ infect ≈ dégoûtant  
≈ répugnant ≈ écœurant



- bon ≈ délicieux ≈ exquis  
≈ succulent ≈ excellent  
≈ savoureux

<http://tissearine eklablog.com>

V...

## L'alimentation



- Quelques mots qui ont le même sens ou un sens très proche (on les appelle des synonymes) :



- mauvais ≈ infect ≈ dégoûtant  
≈ répugnant ≈ écœurant



- bon ≈ délicieux ≈ exquis  
≈ succulent ≈ excellent  
≈ savoureux

<http://tissearine eklablog.com>