

Prénom :

Date :



LES HOMMES

L'alimentation (Q1 - C)

1./ Classe ces aliments dans le tableau ci-dessous :

du beurre - du camembert - de la crème fraîche - du chou - des épinards - une glace - de l'huile - un kiwi - du lait
un maquereau - de la margarine - une omelette - une orange - du pain - des pâtes - une pâtisserie - des pois chiches
du poulet - du riz - du roquefort - un soda - un steak haché - une sucette - un yaourt

1 - Féculents, céréales et légumes secs	2 - Les produits laitiers	3 - Les fruits et légumes
Du pain Des pâtes Des pois chiches Du riz	Du camembert Du lait Du roquefort Un yaourt	Du chou Des épinards Un kiwi Une orange
4 - Les viandes, les poissons, les œufs	5 - Les matières grasses	6 - Les produits sucrés
Un maquereau Une omelette Du poulet Un steak haché	Du beurre De la crème fraîche De l'huile De la margarine	Une glace Une pâtisserie Un soda Une sucette

2./ Vrai ou Faux ? (Entoure la bonne réponse)

- Les protéines sont présentes en grande quantité dans la viande. VRAI FAUX
- Grignoter entre les repas est bon pour la santé. VRAI FAUX
- Le sucre est le plus important dans une alimentation équilibrée. VRAI FAUX
- Il faut manger un peu de tout pour bien grandir. VRAI FAUX
- L'eau est la seule boisson indispensable à notre corps. VRAI FAUX
- Une pizza industrielle peut contenir jusqu'à l'équivalent de 20 morceaux de sucre. VRAI FAUX
- Les sucres lents apportent de l'énergie à notre corps. VRAI FAUX
- Le sucre fait partie de la famille des glucides. VRAI FAUX
- Les fruits et légumes contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux. VRAI FAUX
- Les produits laitiers sont la meilleure source de calcium. VRAI FAUX
- Une alimentation non variée peut entraîner des maladies graves. VRAI FAUX
- Le beurre fait partie du groupe des produits laitiers. VRAI FAUX