| Prénom : | Date: |
|-------------------|--------|
| I I O I I O I I I | Daio : |



LES HOMMES

L'alimentation (Q1)

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 | |
|--|---------------------------|---------------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 4 - Les viandes, les poissons, les œufs | 5 - Les matières grasses | 6 - Les produits sucrés | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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 entrainer des maladies graves. | VRAI | FAUX |
| - Le beurre fait partie du groupe des matières grasses. | VRAI | FAUX |