

Nom:.....

Prénom:.....

Date:.....

Enseignement moral et civique/Sciences

Reconnaître des comportements favorables à la santé: la notion d'équilibre alimentaire(sur un repas, sur une journée, sur la semaine)

Exercice: As-tu bien compris?

Consigne: Coche la bonne réponse.

Est-ce que si je mange tout ce que je veux je vais me sentir bien?

- Oui
- Non

Je dois manger pour couvrir mes besoins et compenser mes dépenses.

- Oui
- non

Mon corps a besoin de : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, fibres et eau.

- Oui
- non

Si je n'ai pas mangé équilibré une journée est-ce que je dois faire plus attention les jours suivants?

- Oui
- Non

Est-ce que je peux manger entre les repas?

- Oui
- Non

Est-ce que je peux supprimer une catégorie d'aliments?

- Oui
- non