



Découvrir

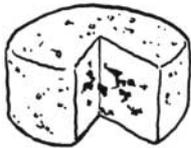
Le jeu des sept familles

Les diététiciens classent les aliments en sept familles.

À chacune d'elles, on associe une couleur :

- les viandes et poissons **rouge**
- les produits laitiers **bleu**
- les céréales et légumes secs **orange**
- les matières grasses **jaune**
- les fruits et légumes **vert**
- les sucreries **rose**
- les boissons **violet**

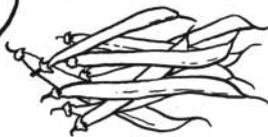
■ Colorie chacun de ces aliments avec la bonne couleur.



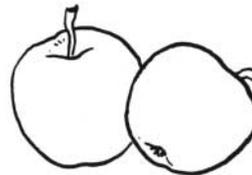
fromage



pain



haricots verts



pommes



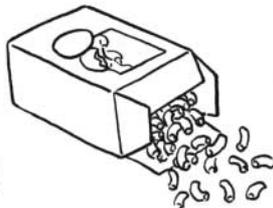
poisson



eau



confiture



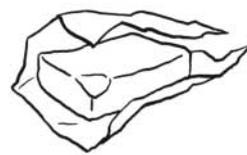
pâtes



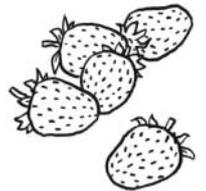
jus de fruits



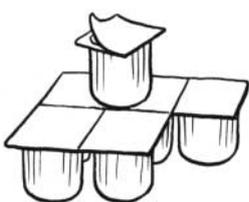
corn flakes



beurre



fraises



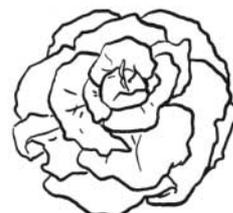
petits suisses



huile



poulet



salade



bonbons



Aller plus loin

Manger pour être en forme

- a. Imagine les menus d'une journée :
compose des repas variés et équilibrés et n'oublie pas les boissons.

Petit déjeuner

Déjeuner

Goûter

Dîner



- b. Indique, par une croix, les aliments dont il ne faut pas abuser.

- | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> chocolat | <input type="checkbox"/> soda | <input type="checkbox"/> eau | <input type="checkbox"/> bonbons |
| <input type="checkbox"/> saucisson | <input type="checkbox"/> poisson | <input type="checkbox"/> pain | <input type="checkbox"/> pâtisseries |

Barre, dans chaque parenthèse, le mot ou le groupe de mots qui ne convient pas.

- Pour être en bonne santé et grandir, pour pouvoir bien jouer et travailler :
 - il faut avoir une nourriture (*équilibrée, déséquilibrée*) ;
 - il faut prendre (*quatre, huit*) repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner ;
 - il (*ne faut pas, faut*) manger des produits variés : viande, poisson, produits laitiers, fruits, légumes, pain ou céréales, matières grasses, sucres, eau ;
 - il ne faut pas abuser de certains aliments trop gras ou trop sucrés, comme (*la charcuterie, le lait*) ou (*les confiseries, les fruits*), mais on peut boire (*de l'eau, du vin*) autant que l'on veut.



Retenir

| Construire un menu équilibré