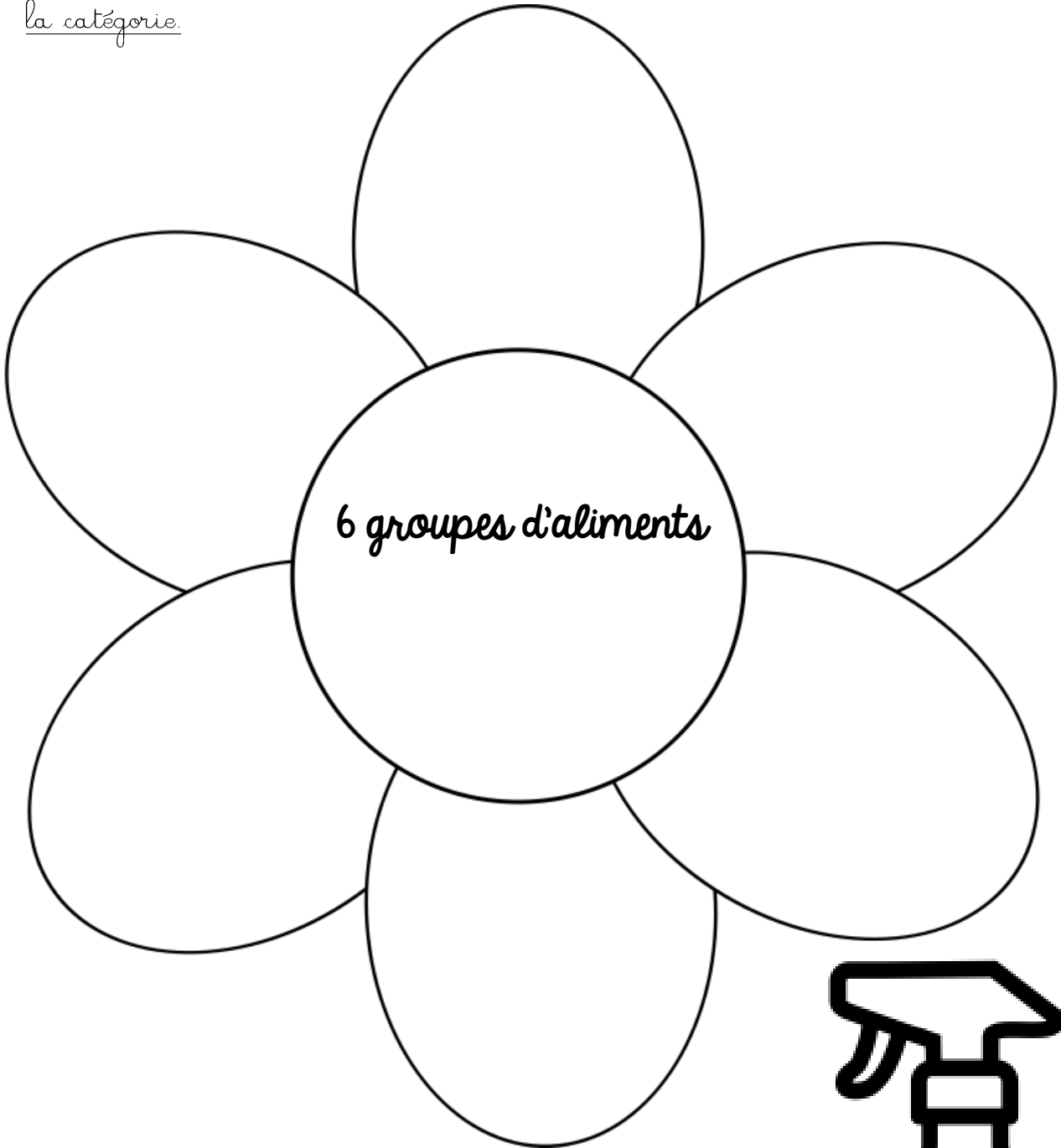


# LA FLEUR DES ALIMENTS

1. En t'aidant du tableau des différentes catégories des aliments, fabrique ta fleur des aliments. Colle le nom du groupe et 1 aliment de ton choix de la catégorie.



Et un groupe dangereux pour la santé :



Fruits et légumes	Féculents	Lait et Produits laitiers
Viandes et poissons	Matières grasses ajoutées	Eau
Produits sucrés		

2. Complète la leçon à l'aide des mots de la liste puis colle-la dans ton cahier.

mots de la liste : équilibre alimentaire - aliments - manger équilibré - groupe -  
- sport - 7 catégories - fleur des aliments



Pour rester en bonne santé, il est important de respecter un ..... avec différents ..... à chaque repas.

Attention ! Un équilibre alimentaire signifie ..... et éviter

les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés.

Il est important au cours d'une journée de manger un aliment de chaque .....

En effet, les aliments sont classés en .....

On peut les classer dans une «.....».



Mais l'alimentation ne suffit pas. Il est important de faire régulièrement du .....