

Prénom : ..... Date : .....

## Comment vivre en pleine forme ?

*Manuel, p. 131 • Je découvre*

### 1. Complète les phrases avec les propositions de la classe.

Pour se sentir en pleine forme, les personnes peuvent :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

D'autres besoins des êtres humains :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. À ton avis, quels sont les besoins indispensables pour vivre ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelles activités proposerais-tu pour le savoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Prénom : ..... Date : .....

## Comment vivre en pleine forme ?

**Manuel, p. 132 • D'où viennent nos aliments ?**

**1. Complète la phrase.**

Nos aliments sont très souvent issus de zones de productions agricoles. Par exemple, les aliments qui sont à la base de nos menus peuvent provenir :

- de ..... pour les aliments d'origine végétale,
- ou
- d' ..... pour les aliments d'origine animale.

**2. Dans cette liste d'aliments bruts (provenant directement d'une ferme ou d'un élevage), entoure en vert les aliments d'origine végétale, en rouge les aliments d'origine animale. Tu peux compléter la liste avec d'autres aliments.**

radis • poule • carotte • œuf • fraise • vache • maïs • lait • chou rouge • pomme •  
truite • riz • pomme de terre • artichaut • saumon • melon • canard • blé • potiron •  
poireau • orange • navet • pintade • courgette • brocolis • bœuf • haricot • lentilles •  
agneau • cerises • olives • tournesol • coq • banane • patate douce • crevette •  
chou de Bruxelles • bar • tomate • moule • panais • carpe • concombre • avoine •  
salade • poivron • veau • pois • citrouille • colza

  

---

---

**3. Choisis un aliment brut et raconte son trajet depuis la ferme jusque dans nos assiettes. Tu peux écrire un texte ou faire un schéma.**

Aliment choisi : .....

**J'ai compris**

**Que retiens-tu de l'origine de nos aliments ?**

---

---

---

---

---

Prénom : ..... Date : .....

## Comment vivre en pleine forme ?

*Manuel, p. 133 • Comment classer les aliments ?*

**1. Propose un classement pour les aliments de la p. 133 de ton manuel. N'oublie pas de donner un titre à chacun des groupes.**

**2. Liste ici d'autres propositions de la classe.**

Prénom : ..... Date : .....

## Comment vivre en pleine forme ?

*Manuel, p. 134 • Manger pour être en pleine forme*

**1. Écris le nom de chaque famille d'aliments reconnues par les scientifiques et donne un exemple d'aliment pour chacune d'elles.**


**2. Complète les textes en expliquant pourquoi certains aliments sont davantage recommandés.**

La seule boisson indispensable pour mon corps est ..... car .....

.....

.....

Les fruits et légumes et les féculents (complets de préférence) comme par exemple

.....

.....

sont recommandés car .....

.....

.....

Les produits laitiers comme par exemple .....

sont recommandés car .....

.....

.....

Les aliments bâtisseurs comme par exemple .....

sont recommandés car .....

.....

.....

**3. Nomme les familles d'aliments qui sont recommandés à condition d'en manger en petites quantités et donne quelques exemples à chaque fois.**

Les ..... comme .....

.....

et les ..... comme .....

.....

sont recommandés à condition d'en manger en petites quantités.

**J'ai compris      Que retiens-tu des informations sur les aliments recommandés par les scientifiques ?**

On me conseille de consommer chaque jour :

- 5 portions (5 x 80 grammes) de .....
- 1 portion à chaque repas de .....
- 3 portions de .....
- 1 portion (maximum 125 grammes) de .....
- Très peu de ..... (je n'ai pas besoin d'en ajouter, elles sont déjà dans les plats cuisinés)
- Peu ou pas de .....
- Et beaucoup d'..... ( ..... verres)

Prénom : ..... Date : .....

## Comment vivre en pleine forme ?

*Manuel, p. 135 • Que faire d'autre pour être en pleine forme ?*

**1. Rappel des hypothèses de la classe (séance 1) sur les besoins du corps pour être en pleine forme.**

---

---

---

---

**2. Complète la phrase.**

Pour moi, bien dormir, c'est : .....

---

---

---

**3. Complète le texte.**

J'ai ..... ans. La durée de sommeil recommandée par les scientifiques à cet âge est de

.....

Pour un adulte, elle est de .....

**4. Dessine ici l'agenda de sommeil que tu proposes pour savoir combien d'heures tu dors chaque jour de la semaine.**

**J'ai compris**  
de ton âge ?

Que retiens-tu de la durée de sommeil recommandée pour des enfants

Complète le texte.

Je dois dormir .....

Si je dois me lever à 7 heures, je dois me coucher à .....

Les jours d'école, je dois me lever à ..... , je dois me

coucher à ..... car .....

Liste d'autres actions importantes pour ta santé. Souligne :

- en rouge celles qui sont recommandées avant de manger.
- en bleu celles qui sont recommandées après avoir mangé.
- en vert celles qui sont recommandées au moins une fois par jour.