

Prénom : Date :

Comment vivre en pleine forme ?

1. Écris au moins quatre actions recommandées pour la santé, en précisant à quels moments de la journée tu les réalises.

Action recommandée pour la santé	Le ou les moments de la journée (jours d'école)

2. Entoure en vert dans la première colonne les aliments d'origine végétale, en rouge ceux d'origine animale. Puis relie les aliments bruts au(x) plat(s) cuisiné(s) correspondant.

Aliments bruts		Plats cuisinés
bœuf	●	● escalope de poulet
œuf	●	● carottes braisées
poulet	●	● steak
pintade	●	● yaourt aux fruits
blé	●	● pâtes
maïs	●	● soupe de tomates
brocolis	●	● filet de truite
tomates	●	● poires au sirop
poissons	●	● grains de maïs
poire	●	● gruyère
pomme	●	● pain
lait	●	● jambon
eau	●	● omelette
carottes	●	● purée de brocolis
cochon	●	● rôti de dinde
dinde	●	● compote de pomme
		● cuisse de pintade

3. Colorie de la même couleur ce qui va ensemble.

escalope de poulet	Fruits et légumes	130 grammes maxi par jour
carottes braisées	œufs, poissons, viandes	3 fois par jour
steak	Produits laitiers	Plusieurs fois par jour
yaourt aux fruits	féculents	0 à 1 fois par jour
pâtes	Eau	5 fois par jour
soupe de tomates	Matières grasses	
filet de truite	Sucreries	
poires au sirop		
grains de maïs		
gruyère		
pain		
jambon		
omelette		
purée de brocolis		
rôti de dinde		
compote de pomme		
cuisse de pintade		

4. Complète les textes.

La durée de sommeil recommandée chaque jour pour moi (j'aians) : heures.

Pour mes parents : heures.

Pour un enfant de 4 ans : heures.