

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

bœuf ●

œuf ●

poulet ●

pintade ●

blé ●

maïs ●

brocolis ●

tomates ●

poissons ●

poire ●

pomme ●

lait ●

eau ●

carottes ●

cochon ●

dinde ●

Plats cuisinés

● escalope de poulet

● carottes braisées

● steak

● yaourt aux fruits

● pâtes

● soupe de tomates

● filet de truite

● poires au sirop

● grains de maïs

● gruyère

● pain

● jambon

● omelette

● purée de brocolis

● rôti de dinde

● compote de pomme

● cuisse de pintade

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

escalope de poulet
carottes braisées
steak
yaourt aux fruits
pâtes
soupe de tomates
filet de truite
poires au sirop
grains de maïs
gruyère
pain
jambon
omelette
purée de brocolis
rôti de dinde
compote de pomme
cuisse de pintade

Fruits et légumes
œufs, poissons, viandes
Produits laitiers
féculents
Eau
Matières grasses
Sucreries

130 grammes maxi par jour
3 fois par jour
Plusieurs fois par jour
0 à 1 fois par jour
5 fois par jour

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.