

L'alimentation (4)

Manger équilibré c'est manger les aliments de chaque famille et aliments en quantité suffisante pour rester en bonne santé. Un menu équilibré comprend : **les aliments énergétiques, les aliments bâtisseurs et les aliments protecteurs**

Exercice



1

Complète la phrase

....., c'est manger les aliments de chaque famille d'aliments en quantité suffisante pour rester en bonne santé.

2

Compose un menu équilibré avec les aliments suivants : **le miel, la viande, le riz, le lait, l'eau, la banane douce, le sucre, le poison, l'œuf.**

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



Évalue-toi. Entoure la pomme qui convient.