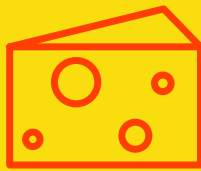


# L'ALIMENTATION

## EXERCICE



# Lis les mots à voix haute.



Valeur nutritive

Alimentation saine

Aliment

Consommation

Groupes alimentaires

Guide alimentaire

Protéines

Vitamines

Poissons

Minéraux

Lait

Produits céréaliers

Fruits

Légumes

Viandes

Substituts

Portion

# Associe les mots à la bonne définition.



Valeur nutritive  
Alimentation saine  
Groupes alimentaires  
Guide alimentaire

Recommandations  
pour bien manger.

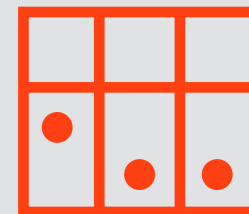
Classement  
des aliments.

Information  
sur les apports  
d'un aliment.

Consommation  
d'une grande variété  
de bons aliments.



## Classe les aliments dans le bon groupe.



Laitue

Jus d'orange 100 % pur

Riz brun

Œuf dur

Petits pois en conserve

Rôties de pain blanc

Beurre d'arachide

Verre de lait

Tranche de fromage

Gruau

Poisson

Yogourt

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts

## Choisis vrai ou faux.



**V**      **F**

Lorsqu'il fait chaud ou que l'on fait de l'exercice, il faut boire plus d'eau.

Bien manger diminue les risques de maladie.

Bien manger donne plus d'énergie.

Il faut limiter sa consommation d'aliments riches en sucre ou en sel.

Il est recommandé de déjeuner tous les matins.

Le nombre de portions recommandées varie en fonction de son poids et de son âge.

Il vaut mieux boire de l'alcool une fois par semaine en grande quantité que prendre des petites quantités d'alcool plusieurs fois par semaine.

## Réponds aux questions suivantes.



1. Combien de portions de fruits et de légumes un adulte devrait-il consommer chaque jour?

- a) 4 à 5
- b) 2 à 3
- c) 7 à 8

2. Combien de portions de produits céréaliers un adulte devrait-il consommer chaque jour?

- a) 1 à 2
- b) 4 à 5
- c) 7 à 8

3. Selon toi, à quelle quantité correspond une portion de fruit?

- a) environ 2 tasses
- b) environ ½ tasse ou un fruit moyen
- c) environ 1 tasse ou deux fruits moyens

4. Les noix font partie du groupe des :

- a) fruits et légumes
- b) viandes et substituts
- c) produits céréaliers

5. Les boissons et les cocktails aux fruits sont des breuvages que je devrais consommer :

- a) comme bon me semble
- b) une fois de temps en temps
- c) le moins souvent possible

# Coche

## le meilleur choix.



### Déjeuner

- Un muffin, des raisins secs et un café
- Deux oeufs pochés, une tranche de fromage, une rôtie de pain de blé et un café
- Un bol de gruau avec des amandes, un yogourt aux fruits et un café

### Dîner

- Un sandwich au jambon sur pain brun, un verre de lait et une barre tendre aux fruits
- Une salade de thon, un pain pita, des cubes de fromage et des raisins
- Des pâtes sauce alfredo, une tranche de pain et un biscuit au chocolat

### Collation

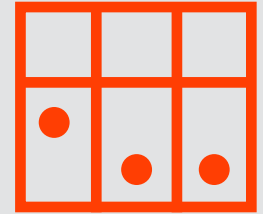
- Des tranches de pommes et des cubes de fromage
- Des craquelins et un biscuit à l'avoine
- Vingt chips nature et des fruits en conserve

### Souper

- Du saumon servi sur un riz brun aux asperges et une salade de fruits
- Une salade de pommes de terre avec œufs durs et une galette à la mélasse
- Des pâtes pesto et saumon et une salade de fruits

## Lis

Le texte suivant et complète le tableau en inscrivant le nombre de portions consommées par Alex au cours de la journée.



### Une journée dans la vie d'Alex

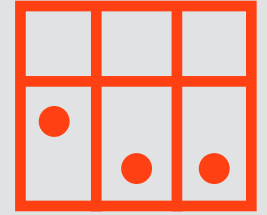
Le déjeuner aujourd'hui est composé de deux œufs sur une rôtie et d'un petit verre de jus de fruits. Pour le dîner, Alex mange une brochette de poulet, environ deux tasses de légumes, une portion de riz brun et il boit un verre de lait. Dans l'après-midi, il mange une pomme et des petits bâtonnets de sésame. Lorsqu'il arrive à la maison, il se fait du saumon avec une pomme de terre au four, une tasse de brocolis cuits et un bol de yogourt. Lorsqu'il revient du hockey dans la soirée, il a un petit creux. Il mange alors quelques fraises avec six craquelins.

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Déjeuner				
Dîner				
Collation				
Souper				
Collation				
Total de portions				



## Prends en note

**tout ce que tu manges dans une journée et complète le tableau, comme tu as fait pour Alex, en inscrivant le nombre de portions pour chaque repas.**



	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Déjeuner				
Collation				
Dîner				
Collation				
Souper				
Collation				
<b>Total de portions</b>				



**Tu as terminé l'exercice!**

**SAUVEGARDE TON DOCUMENT  
ET VÉRIFIE TES RÉPONSES  
À L'AIDE DU CORRIGÉ**