



Exercice 1 :

- 1) Compléter le tableau 2 en classant les exemples d'aliments du tableau 1 à partir des informations données.
- 2) Souligner en vert les aliments d'origine végétale et en rouge ceux d'origine animale

<u>Quelques aliments que l'on peut trouver dans un repas</u>	<u>Ils ont été obtenus en faisant :</u>
- Salade de tomates	Tomates cueillies sur la plante (avec assaisonnement sel, huile et vinaigre)
- Une banane	Cueillie sur le bananier
- Des frites	Des pommes de terre coupées et cuites dans l'huile
- Un bol de thé	Feuilles de thé coupées sur l'arbuste et séchées
- Yaourt	Du lait modifié par des bactéries
- Un verre de lait	On a trait la vache (ou la chèvre)
- Un steak haché	Du muscle de bœuf découpé et cuit
- Du roquefort	Du lait modifié par des bactéries puis par les moisissures (champignons)
- De la choucroute (que le chou)	Du chou coupé et transformé par des bactéries
- De la confiture d'abricot	Des fruits cueillis sur l'arbre, sucrés et cuits
- Du pain	A partir de la farine (blé broyé) et transformé par des levures (champignons microscopiques)

Catégories	Exemple d'aliment
Aliments mangés sans préparation particulière	
Aliments mangés après transformation par des microorganismes (levures ou champignons)	
Aliments mangés après avoir été cuisinés	

Exercice 2 :

Un repas équilibré est un repas varié composé de toutes les familles d'aliments. C'est l'une des bases d'une alimentation saine et d'une bonne santé.

Un repas équilibré doit comporter... de la viande, du poisson ou des œufs. Pourquoi ? Parce que ces aliments sont riches en protéines, indispensables à la formation de nos cellules et à la préservation de notre masse musculaire.

Autres vertus : la viande, le poisson et les œufs sont de vrais nids à vitamine A et B et en fer. Chaque repas devrait idéalement comporter 100 à 200 grammes de viande.

Un repas équilibré doit comporter... des fruits et légumes. Vous connaissez les recommandations des nutritionnistes ? « 5 fruits et légumes par jour ! » Les fruits et légumes sont des sources privilégiées de glucides, de fibres (qui agissent sur le transit et permettent de ralentir l'absorption des glucides), de vitamines et de minéraux (qui ont tous les deux des effets protecteurs sur l'organisme).



Un repas équilibré doit comporter... des féculents et des céréales. On diabolise souvent à tort les féculents. Pourtant, ils représentent une excellente source de glucides et donc d'énergie, mais également de fibres, de vitamine B et de fer. L'idéal est de consommer un féculent par repas.

Un repas équilibré doit comporter... des produits laitiers. Les produits comme le yaourt, le lait ou le fromage sont de vraies mines de calcium, indispensable à la solidité de notre squelette. Mais ce n'est pas tout : les produits laitiers regorgent également de protéines et de vitamines A et B. Il est conseillé de consommer 1 produit laitier par repas pour avoir un bon équilibre.

Un repas équilibré doit comporter... des matières grasses. Contrairement aux idées reçues, pour composer un repas équilibré, vous devez inclure des matières grasses à votre menu, en petite quantité bien sûr. Elles contiennent des vitamines A et E et sont d'excellentes sources d'énergie. Favorisez les graisses d'origine végétale et sachez tout de même limiter votre consommation.

Questions :

- 1) Quelles sont les vitamines apportées par un repas équilibré ?
- 2) Quel est le rôle des fibres dans l'alimentation ?
- 3) Rappeler les 4 familles d'aliments ?
- 4) Quelle est la principale source d'énergie ?
- 5) A quoi servent les protéines ?

Exercice 3 :

6 noms de fruits et légumes se cachent dans cette grille. Retrouve les !

F	R	A	I	S	E	P
P	A	V	E	U	M	R
O	D	O	M	D	C	O
M	I	C	A	I	K	E
E	S	A	P	O	I	S
L	O	T	O	U	W	O
O	U	R	S	B	I	E