

Ce que je sais sur l'alimentation :

Coche les bonnes réponses

Nous mangeons pour :

- bien grandir
- bien dormir
- avoir de l'énergie
- bien digérer

Le beurre provient :

- d'un animal
- d'un végétal
- de la transformation des œufs

Il existe :

- 5 groupes d'aliments
- 6 groupes d'aliments
- 7 groupes d'aliments

Les aliments sont classés en fonction :

- de leur origine
- de ce qu'ils nous apportent
- de s'ils sont bons ou mauvais pour la santé

Un steak est un aliment :

- outil
- bâtisseur

- énergétique

Il faut manger 5 fruits et légumes par jour car :

- ça donne bonne mine
- ça fait grandir
- ça apporte des vitamines et des fibres
- ça apporte de l'eau

Le lait contient :

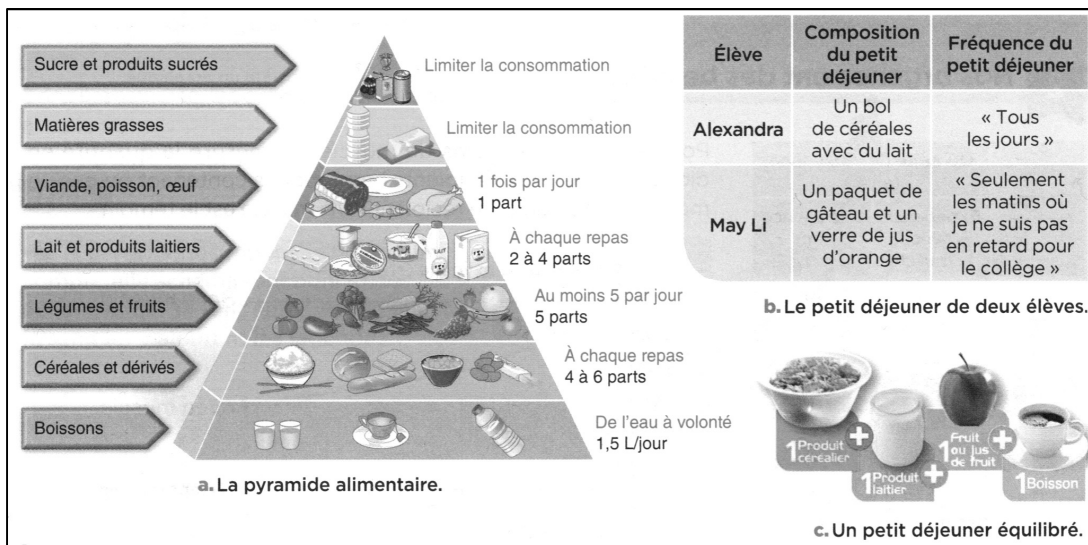
- des matières grasses
- du calcium
- des virus

Manger équilibré signifie :

- manger jusqu'à ce qu'on n'ait plus faim
- faire 4 repas par jour
- manger des aliments de chaque groupe
- ne pas consommer de gras et de sucre

Le poisson se classe :

- avec la viande
- avec les matières grasses
- avec les œufs
- avec le lait



D'après le document ci-dessus :

- les produits sucrés sont en haut de la pyramide car ce sont les aliments les plus importants
- le petit déjeuner d'Alexandra serait équilibré en rajoutant un jus de fruit
- il faut boire 1.5 l d'eau par jour
- il faudrait consommer de la viande, du poisson ou des œufs au moins 2 fois par jour
- ce n'est pas grave si de temps en temps May Li ne déjeune pas

Roquefort	
Valeurs m	100g
Valores medias por:	
Energie / Valor energético	1496 kJ 361 kcal
Matières grasses / Grasas dont saturés de las cuales saturadas	32 g 23 g
Glucides / Hidratos de carbono dont sucres / de los cuales azúcares	< 0,5 g < 0,5 g
Protéines / Proteínas	19 g
Sel / Sal	3,7 g

Carottes	
informations nutritionnelles	
(moyennes pour 100 g de carottes)	
Valeurs nutritionnelles	pour 100g
Energie	162 kJ / 39 kcal
Matières grasses	0,2 g
Dont acides gras saturés	0,04 g
Glucides	6,8 g
Dont sucres	4,7 g
Protéines	0,9 g
Sel	0,173 g
Vitamine A	1381 µg

D'après les étiquettes des produits :

- l'aliment le plus énergétique est le Roquefort
- le roquefort contient plus de glucides que les carottes
- les carottes contiennent peu de sel