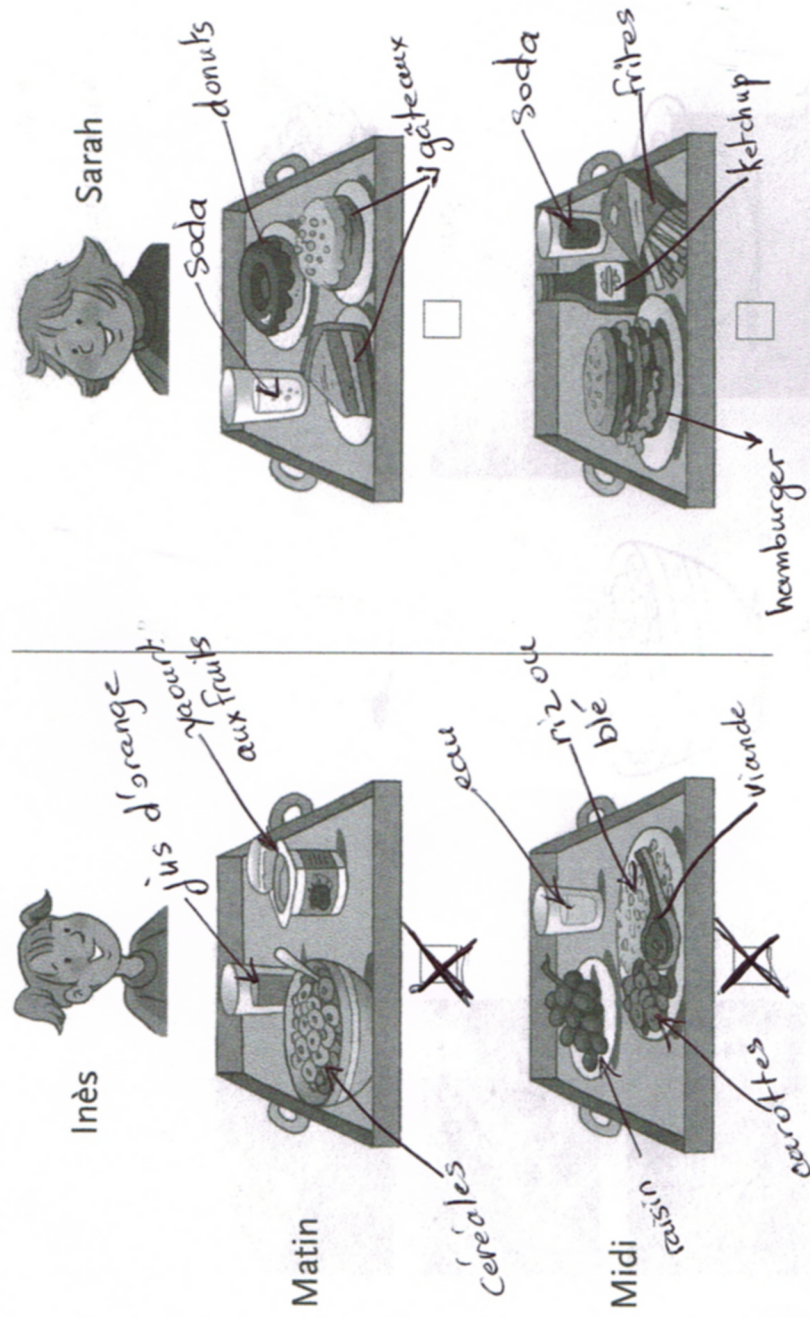


12 Quels aliments sont bons pour ma santé?

J'observe

Nommer chaque aliments dans les 4 plateaux repas.

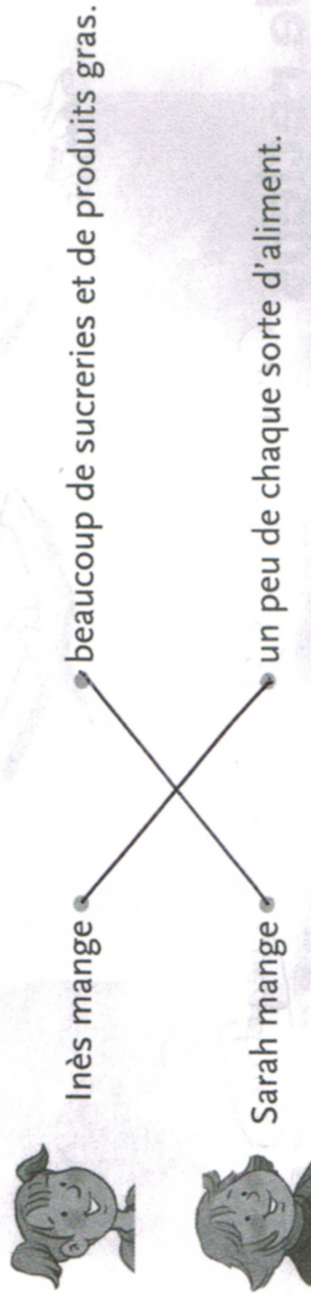
Voici les repas de deux enfants :



A Fais une croix sous les repas qui sont les meilleurs pour la santé.

B Que remarques-tu ?

Relie chaque enfant à sa façon de manger.



Que faut-il manger pour être en bonne santé ?

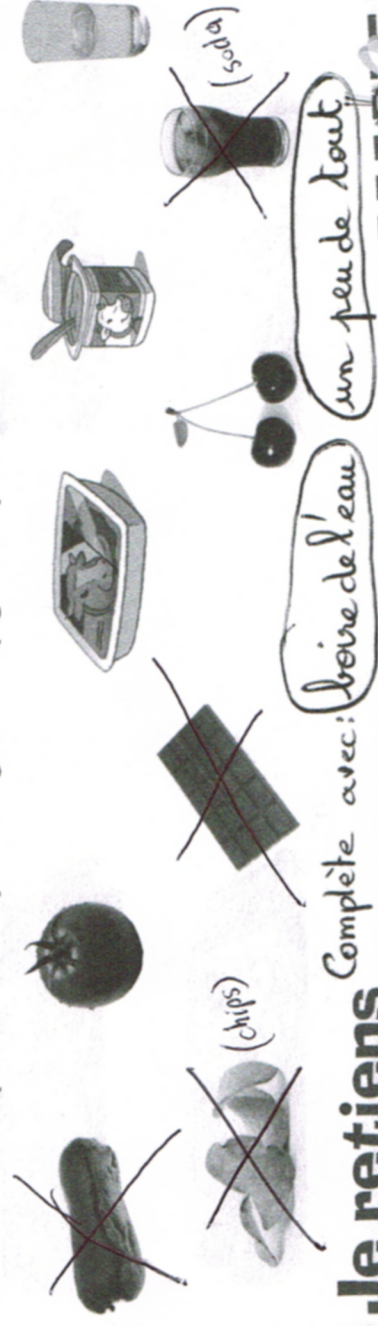
Je cherche

1 Observe Inès et Sarah. Entoure celle qui est en bonne santé.

À ton avis, pourquoi Sarah est-elle essouffée ? Elle mange trop gras, trop sucré, (trop sale). Elle est en surpoids, ça prouve qu'elle s'essouffement.



2 Barre ce que tu ne dois pas manger en trop grande quantité.



Je retiens

Pour être en bonne santé, je dois manger

un peu de tout et boire de l'eau régulièrement.

Je ne dois pas manger de sucreries ou d'aliments gras en grande quantité.

J'utilise ce que j'ai appris

Sur ton cahier du chercheur, écris ou dessine des aliments qui sont bons pour la santé.