



Élève : Date :

Niveau 3

Les 7 familles d'aliments

1. Écris au moins 2 aliments de chaque famille dans le tableau.

Eau	
Fruits et légumes	
Céréales et féculents	
Produits laitiers	
Viandes, poissons, œufs	
Matières grasses	
Produits sucrés	

2. Relie chaque famille à sa catégorie d'aliments.

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|--|
| Céréales et féculents | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Aliments bâtisseurs |
| Fruits et légumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Aliments énergétiques |
| Produits laitiers | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Aliments protecteurs |
| Viandes, poissons, œufs | <input type="checkbox"/> | |
| Matières grasses | <input type="checkbox"/> | |
| Produits sucrés | <input type="checkbox"/> | |

3. Complète les phrases avec : protègent des maladies - fournissent de l'énergie pour bouger, penser - renforcent les os et les muscles.

Les aliments bâtisseurs

Les aliments énergétiques

Les aliments protecteurs

J'ai appris que :

Il y a 7 familles d'aliments : l'eau, les fruits et les légumes, les céréales et les féculents, les produits laitiers, les viandes, les poissons et les œufs, les matières grasses et les produits sucrés.

Il y a 3 catégories d'aliments : les aliments bâtisseurs, les aliments énergétiques et les aliments protecteurs.