



Le lait et les produits laitiers

→ Entoure l'animal qui produit le lait qu'on boit :



→ Entoure les aliments qu'on fabrique à partir du lait :



→ Barre les produits qu'on fabrique à partir du lait qui sont aussi des produits gras :



→ les produits qu'on fabrique qu'à partir du lait, s'appellent des produits _____.



Les bienfaits du lait et des produits laitiers

⇒ *Le lait et les produits laitiers contiennent du: (entoure la bonne réponse)*
PLUTONIUM CALCIUM PODIUM PLANETARIUM

⇒ *Ce composant du lait est important pour nos :*



__ (nous en avons 206 dans notre corps!), qui forment le

Et pour nos:

__ __ __ __ __ (à l'âge adulte, on en a 32 en tout dans notre bouche!)

⇒ *Mais dans le lait, il ya aussi des vitamines : VRAI ou FAUX ?*

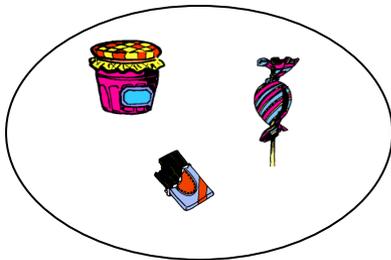
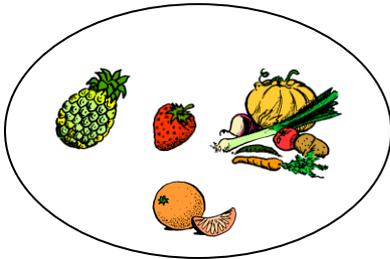
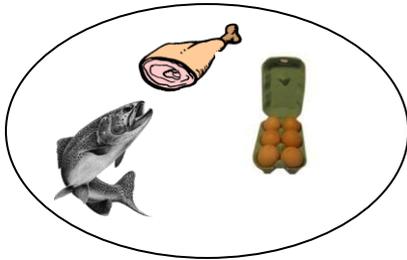
(entoure la bonne réponse)



Les 7 familles d'aliments



Relie les familles d'aliments à leur bon intitulé



**FAMILLE DES PRODUITS
GRAS**

**FAMILLE FRUITS ET
LEGUMES**

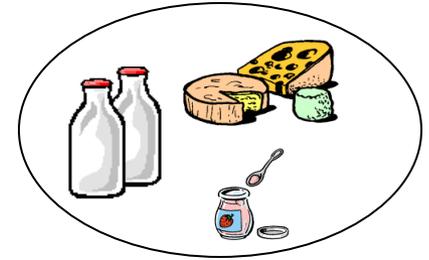
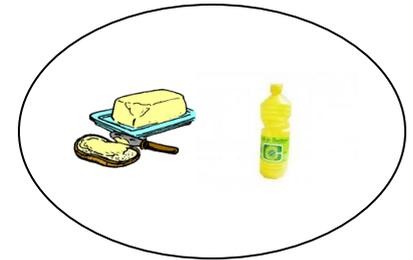
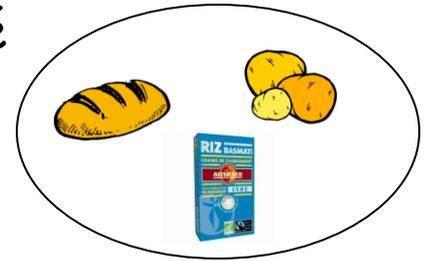
**FAMILLE VIANDE ŒUF
POISSON**

**FAMILLE CEREALES
FECULENTS**

**FAMILLE LAIT ET
PRODUITS LAITIERS**

**FAMILLE PRODUITS
SUCRES**

FAMILLE BOISSONS





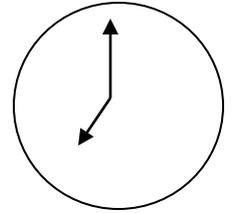
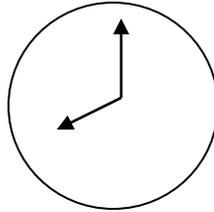
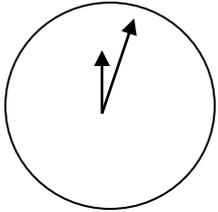
Les repas de la journée

➔ Remettre dans l'ordre, à l'aide de numéros (1,2,3):

Le déjeuner

Le petit-déjeuner

Le dîner



➔ Comment s'appelle la collation de l'après-midi qui permet de patienter jusqu'au dîner?

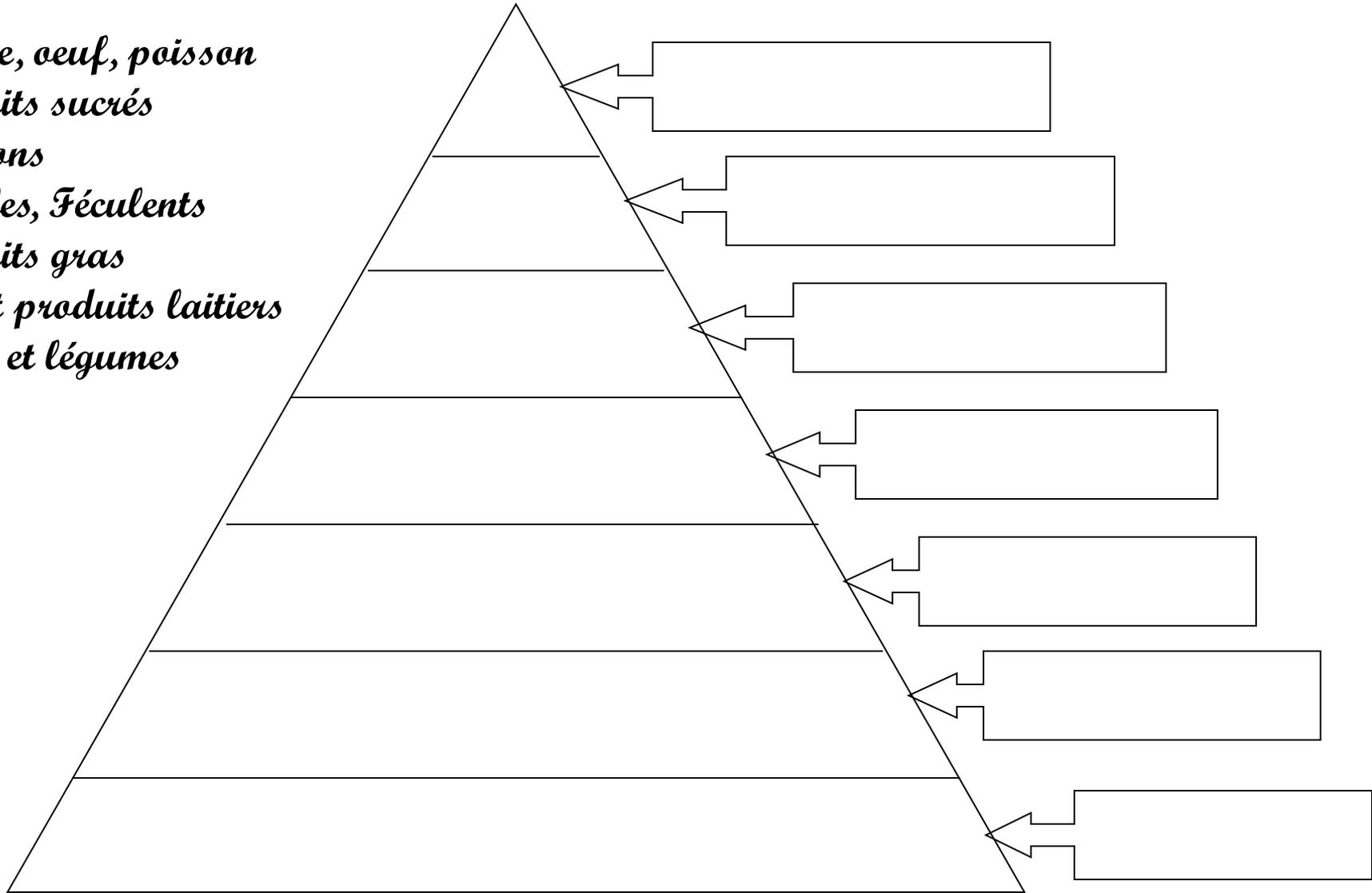
➔ Complète la phrase avec les mots suivants : prince, pauvre, roi

Au petit-déjeuner, on doit manger comme un....., au déjeuner, comme un..... et au dîner, comme un.....!



Ecris les familles d'aliments au bon endroit et dessine un aliment de chaque famille dans la pyramide :

- *Viande, œuf, poisson*
- *Produits sucrés*
- *Boissons*
- *Céréales, Féculents*
- *Produits gras*
- *Lait et produits laitiers*
- *Fruits et légumes*





L'importance du petit-déjeuner

→ Pour quelles raisons, le petit-déjeuner est si important?
(Barre les mauvaises réponses)

Pour être en forme

Pour se régaler

Pour être en bonne santé

Pour gagner de l'argent

Pour avoir les
cheveux plus longs

Pour manger tout
ce qu'on veut

Pour bien travailler à l'école

Parce que la nuit a été longue

Pour ne pas
avoir mal aux
pieds

Pour éviter d'avoir faim
et de grignoter de
mauvais aliments



La «formule» du petit-déjeuner équilibré

→ Ecris le nom des familles d'aliments qui doivent être obligatoirement présentes au petit-déjeuner et dessine un aliment de ton choix dans chaque vignette :

+

+

+

Fais de même avec les deux familles qu'on peut rajouter:

Quelle est la famille d'aliment qui ne fait pas partie de la composition du petit-déjeuner équilibré?.....

.....

+



La composition du petit-déjeuner équilibré

➔ Barre les aliments qu'on ne doit pas prendre au petit-déjeuner avant d'aller à l'école:



➔ Compose un petit-déjeuner équilibré:



.....

.....

.....

.....

.....