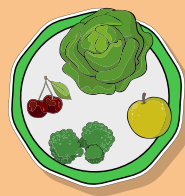
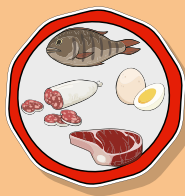
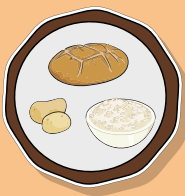


Les familles des aliments

Activité 1. Le loto des aliments





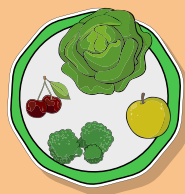
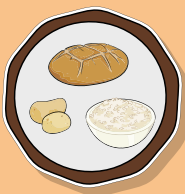
1) Entoure les aliments suivants dans la couleur demandée :

- a) La salade et les pommes en vert.
- b) Les œufs et le poisson en rouge.
- c) L'eau en gris.
- d) Les amandes et les pistaches en orange.
- e) Les lentilles et les pois chiches en noir.
- f) Le riz et les pommes de terre en marron.
- g) La limonade et les chips en rose.
- h) L'huile d'olive en jaune.
- i) Le fromage et le yaourt en bleu.

2) Chaque couleur représente une famille d'aliments. Les familles d'aliments sont listées ci-dessous.

Entoure chaque famille de la bonne couleur.

- a) Boissons
- b) Fruits et légumes
- c) Produits céréaliers
- d) Légumes secs
- e) Fruits à coque
- f) Poissons, œufs viandes et charcuterie
- g) Laits et produits laitiers
- h) Matières grasses
- i) Produits sucrés, salés

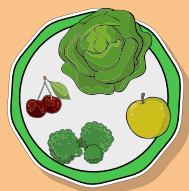
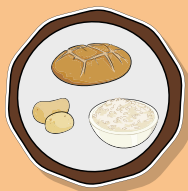


3) Certains aliments n'ont pas encore été placés dans l'une de ces familles. Entoure-les de la couleur qui te semble correcte.

Activité 2. Les groupes alimentaires

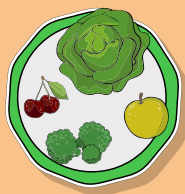
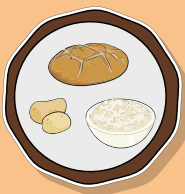
1) Dessine un repas comprenant un aliment de la plupart des familles et entoure chaque élément de la bonne couleur.

2) Montre le dessin de ton repas à la classe et demande à tes camarades s'ils ou elles sont d'accord avec les couleurs employées.



3) Liste les ingrédients du « repas idéal de la classe » et le nom de leurs familles alimentaires.

Ingrédient	Famille
Eau	Boissons

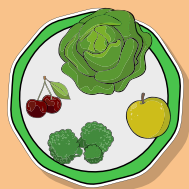
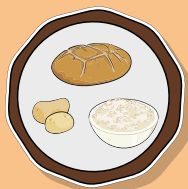


Activité 3. Tout est question d'équilibre !

1) Découpe les aliments présents sur la dernière page.

2) Colle chaque aliment dans la bonne colonne.

Plusieurs fois par jour	Régulièrement dans la semaine	De temps en temps pour se faire plaisir



Annexe

