



# UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

## CONSEILS POUR RESTER BELLE ET EN FORME !

Pour rester en forme et en bonne santé, il faut manger varié et équilibré. C'est une question d'habitude !

Il est conseillé de manger de tout.

Il faut consommer, chaque jour, au moins un aliment dans chacune des 5 familles d'aliments :

- lait et produits laitiers,
- viandes, poissons et oeufs,
- fruits et légumes,
- céréales et légumes secs,
- matières grasses (huiles...)
- sucreries (bonbons...)

Mais attention aux quantités !

Certains aliments sont à consommer avec modération !

Vous devez boire tout au long de la journée au moins 1,5 litres d'eau par jour. Evitez les boissons sucrées !

Evitez de manger gras!

Il faut aussi faire du sport au moins 30 minutes par jour !



*Anne Romain, Tonicmag', Février 2013*

# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



1. Quelle est la nature du document?

- Un article de journal
- Une publicité
- Une petite annonce

2. Quel est l'objectif du document?

- Interdire
- Conseiller
- Refuser

3. Pour être en forme, il faut manger une famille d'aliments par jour

- Vrai
- Faux

*Justifiez :*

---

---

4. A votre avis, que sont les "céréales et légumes secs". Citez trois exemples

---

---

---

5. Pour être en forme, que faut-il éviter de faire?

---

---

---

6. Est-il nécessaire de faire de l'activité physique ?

- Vrai
- Faux

# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

(Correction)



1. Quelle est la nature du document?

- Un article de journal
- Une publicité
- Une petite annonce

2. Quel est l'objectif du document?

- Interdire
- Conseiller
- Refuser

3. Pour être en forme, il faut manger une famille d'aliments par jour

- Vrai
- Faux

*Justifiez :*

“Il est conseillé de manger de tout. Il faut consommer chaque jour au moins un aliment dans chacune des 5 familles d'aliments”

4. A votre avis, que sont les “céréales et légumes secs”. Citez trois exemples

Pâtes

Riz

Lentilles...

5. Pour être en forme, que faut-il éviter de faire?

Il faut éviter les boissons sucrées, manger gras

6. Est-il nécessaire de faire de l'activité physique ?

- Vrai
- Faux