

1 Colorie la gommette de chaque aliment de la couleur de sa famille. Que peux-tu dire à propos des repas d'Inès et de Sarah?

	Inès	Sarah
Matin		
Midi		

www.lutinbazar.fr

2 Relie chaque enfant à sa façon de manger.



Inès

mange beaucoup de sucreries et de produits gras.



Sarah

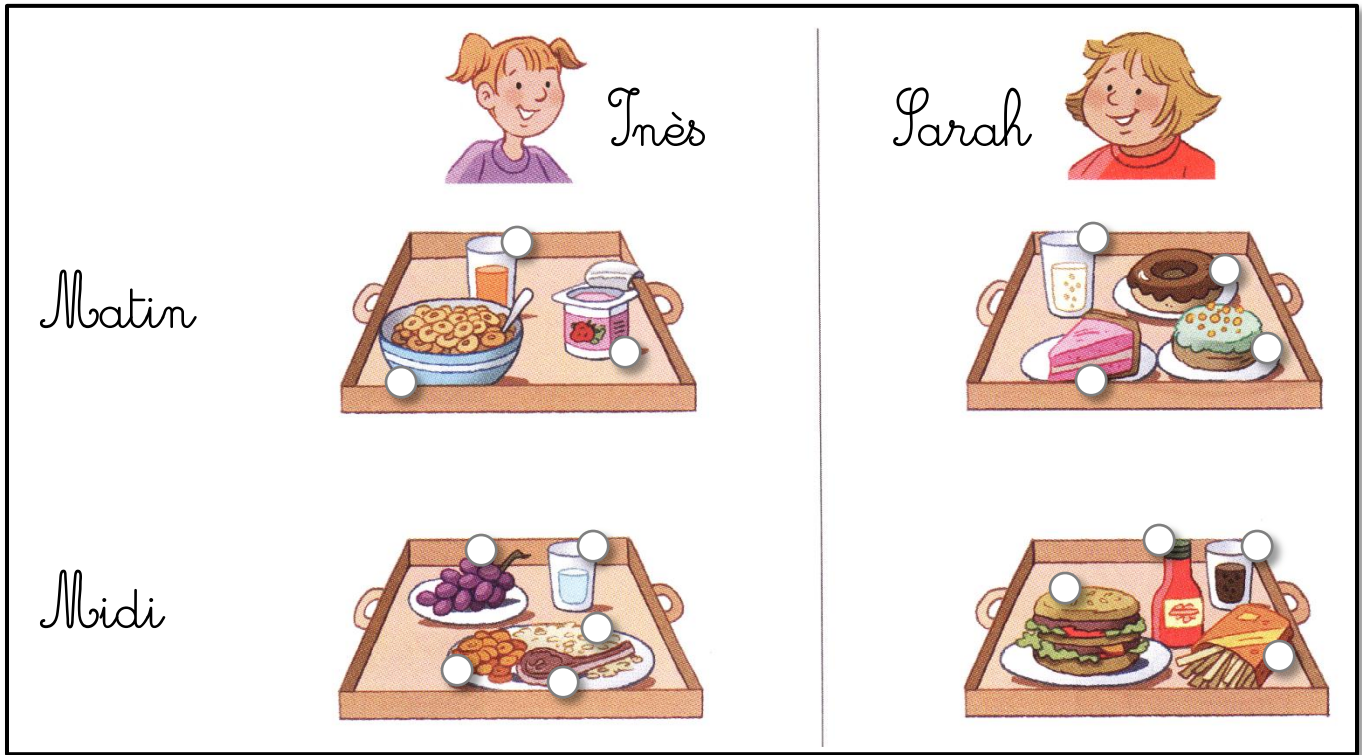
mange un peu de chaque sorte d'aliments.

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



Source : Les cahiers de la luciole CP, Hatier

1 Colorie la gomme de chaque aliment de la couleur de sa famille. Que peux-tu dire à propos des repas d'Inès et de Sarah?



www.lutinbazar.fr

2 Relie chaque enfant à sa façon de manger.



Inès •

• mange beaucoup de sucreries et de produits gras.



Sarah •

• mange un peu de chaque sorte d'aliments.

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



Source : Les cahiers de la luciole CP, Hatier

Leçon n°5

Manger équilibré

Je retiens !



Pour être en bonne santé, il faut manger **des** **aliments de chaque famille** :

- des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes à **chaque repas**,
- de la viande, du poisson ou des œufs **une fois par jour**.

Les sucreries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger **en petite quantité**.

Il est nécessaire de boire de l'eau **régulièrement** dans la journée.



Leçon n°5

Manger équilibré

Je retiens !



Pour être en bonne santé, il faut manger **des aliments de chaque famille** :

• des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes

• de la viande, du poisson ou des œufs

Les sucreries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger .

Il est nécessaire de boire de l'eau dans la journée.



à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité

à chaque repas

régulièrement

une fois par jour

en petite quantité