



Manger, bouger c'est la santé !



Exercice : Voici les repas de Benjamin en une journée. **Classe** ces aliments dans ce tableau pour savoir s'il a mangé équilibré.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
1 bol de lait	3 tranches de saucisson	1 barre chocolatée	1 œuf
2 tranches de pain	1 morceau de poulet	1 verre de soda	Des pâtes
Beurre	Des frites		1 yaourt
Confiture	Un biscuit		De l'eau
	De l'eau		

Viandes, œufs, poissons	
Lait et produits laitiers	
Matières grasses	
Pain, céréales, pomme de terre et légumes secs	
Fruits et légumes	
Produits sucrés	
Eau	

► Que remarques-tu sur l'alimentation de Benjamin ? _____