

ALIMENTATION, SPORT ET SOMMEIL

❶ Classe les aliments suivants dans le bon groupe : lait, pêche, pain, yaourt, raisin, fromage, abricot, riz, poisson, cerise, semoule, viande, pomme, pommes de terre, œufs, salade, huile, carottes, beurre, crustacés, pâtes.

aliments bâtisseurs	aliments énergétiques	aliments protecteurs

❷ Tu barres les comportements alimentaires qui ne permettent pas de rester en bonne santé.

<i>Je mange des frites tous les midis, j'adore ça.</i>	<i>Je commence ma journée en avalant un jus d'oranges pressées.</i>	<i>Je mange de la viande, des poissons ou des œufs tous les midis.</i>	<i>Je mange des bonbons à chaque récréation.</i>
<i>Le matin, au petit déjeuner, je bois un grand bol de lait chaud.</i>	<i>En dessert, je ne mange jamais de fruits, je n'aime pas ça.</i>	<i>Pendant le déjeuner, je bois du coca-cola pour étancher ma soif.</i>	<i>Je mange des pâtes, du riz ou du pain au déjeuner.</i>
<i>Je bois de l'eau à volonté.</i>	<i>Je mange au moment des repas et pas entre les repas.</i>	<i>Je limite les aliments trop sucrés et trop gras.</i>	<i>A chaque récréation, je mange des gâteaux pour bien travailler après.</i>

❸ Cite au moins 5 bienfaits du sport pour ton corps :

- →
- →
-

❹ Pourquoi un enfant a-t-il besoin de plus de sommeil qu'un adulte ?

.....

Combien de temps doit-il dormir chaque nuit ?

Que se passe t-il si nous dormons trop peu ?

.....