



Prénom :

Bien manger

Enseignement moral et civique avec Max et Lili

Je comprends

C'est grâce aux aliments que ton corps se construit.

Colorie les aliments en suivant le code couleur.

Code

Les protéines permettent à ton corps de se construire et de se réparer.

Les glucides te donnent de l'énergie.

Les lipides assurent le bon fonctionnement de tes cellules.

Les fibres permettent le bon équilibre de ton intestin.

Les vitamines te protègent des maladies.



omelette	pomme	poulet	chocolat	orange
tomate	épinards	kiwi	carotte	miel
huile	beurre	cacahouètes	poisson	
sucre	citron	steak	céréales	

Complète le texte avec les mots manquants : **énergie - n'importe quoi - aliment - tout - besoin - concentrer - grandir - quelle heure - varié**

Je retiens



L'homme est omnivore, ça veut dire qu'il mange de

Mais ça ne veut pas dire que tu peux manger

à n'importe Aucun n'apporte à lui tout seul

tout ce dont ton corps a Alors pour avoir de l'.....

et pouvoir te à l'école, pour permettre à ton corps de bien

..... , il faut que tu manges équilibré et