



Réfléchis à la façon dont tu t'alimentes habituellement et entoure les lettres qui correspondent (une ou plusieurs réponses sont possibles par question)

Mes habitudes

A - B - C - D

Je mange

A - 2 fois par jour

B - 3 fois par jour

C - 4 fois par jour

D - 5 fois par jour

A - B - C - D

Le petit déjeuner est un repas

A - que je prends tous les matins

B - que je ne prends pas

C - que j'apprécie

D - que je n'arrive pas à prendre

A - B - C - D

Une alimentation équilibrée permet

A - de sauter un repas

B - de me protéger

C - de construire mon corps

D - de me donner de l'énergie

A - B - C - D

Le goûter est un repas

A - où je me fais plaisir

B - où je n'ai pas faim

C - qui me redonne des forces

D - que j'oublie souvent



Entoure ici les lettres qui correspondent à ce que tu as appris en classe en te servant du tableau à gauche



Ce que je dois faire pour être en pleine forme et en bonne santé

Compare tes habitudes et ce que tu devrais faire

A - B - C - D

Je mange suffisamment

Oui

Un peu

Pas toujours

Pas du tout

A - B - C - D

Je suis en forme dès le matin

Toujours

Souvent

De temps en temps

Jamais

A - B - C - D

Je sais manger équilibré

Parfaitement

Suffisamment

A peu près

Pas du tout

A - B - C - D

Je connais l'importance du goûter

Oui

Un peu

Pas du tout

