

Connaître les différentes familles d'aliments pour équilibrer sa journée

Les aliments sont classés en sept familles :

- les viandes, les œufs, les poissons ;
- les _____ (fromage, yaourt, lait) ;
- les _____ (huile, beurre) ;
- les _____ (soda, gâteau) ;
- les _____ (pain, pâtes, riz, graines séchées comme les lentilles et les pois chiches, les pommes de terre) ;
- les _____ ;
- les boissons.

Chaque jour, il faut consommer au moins un aliment de chaque famille pour avoir une alimentation _____.

Les produits sucrés sont à consommer avec beaucoup de modération ;
il faut limiter _____.

Une seule boisson n'apporte pas de sucre et est essentielle à la vie : l'eau.

Connaître les différentes familles d'aliments pour équilibrer sa journée

Les aliments sont classés en sept familles :

- les viandes, les œufs, les poissons ;
- les _____ (fromage, yaourt, lait) ;
- les _____ (huile, beurre) ;
- les _____ (soda, gâteau) ;
- les _____ (pain, pâtes, riz, graines séchées comme les lentilles et les pois chiches, les pommes de terre) ;
- les _____ ;
- les boissons.

Chaque jour, il faut consommer au moins un aliment de chaque famille pour avoir une alimentation _____.

Les produits sucrés sont à consommer avec beaucoup de modération ;
il faut limiter _____.

Une seule boisson n'apporte pas de sucre et est essentielle à la vie : l'eau.