

CE - GUIDE D'ALIMENTATION ADOS FRANCE - Programme Nationale Nutrition Santé

I. VRAI OU FAUX ? (Coche la bonne réponse)

Regarde les sections "À quoi ça sert ?" et "Vrai ou Faux" du document.

Affirmation	Vrai Faux
1. L'eau est la seule boisson que l'on peut boire à volonté.	
2. Les féculents (pâtes, riz, pain) donnent de l'énergie au cerveau.	
3. Une barre "lait et chocolat" contient autant de calcium qu'un verre de lait.	
4. Le poisson est le seul aliment qui peut remplacer la viande pour le fer.	
5. Il est conseillé de manger 3 ou 4 produits laitiers par jour.	

II. LES GROUPES ALIMENTAIRES (Association)

Relie chaque groupe d'aliments à son bénéfice pour ton corps.

- | | |
|--|--|
| 1. Les fruits et légumes (5 par jour) | A. Apportent du calcium pour des os solides. |
| 2. Les féculents (à chaque repas) | B. Fournissent l'énergie pour les muscles. |
| 3. Le lait et les produits laitiers | C. Donnent des protéines pour les muscles et le cœur. |
| 4. La viande, le poisson et les œufs | D. Apportent des vitamines et des fibres. |

III. LE BON RYTHME (Complète le texte)

Utilise les mots suivants : **goûter, déjeuner, petit déjeuner, dîner, carburant.**

Après une nuit de sommeil, ton corps a besoin de (1) _____ : c'est le rôle du (2) _____. À midi, le (3) _____ est incontournable pour ne pas grignoter. L'après-midi, tu peux faire un (4) _____ pour tenir jusqu'au soir. Enfin, le (5) _____ est le moment de manger en famille.

IV. ANALYSE DE SITUATION (Réflexion)

Lis la page 14 sur le Fast-food.

Situation : Aujourd'hui, Lucas a mangé un hamburger, une grande portion de frites et un soda avec ses amis.

1. Que doit-il boire pour être plus équilibré selon le guide ?

2. Que doit-il manger ce soir au dîner pour compenser ce repas gras ?

RÉPONSES POUR LE PROFESSEUR

I. Vrai ou Faux :

1. **Vrai.** L'eau est la seule boisson recommandée à volonté.
2. **Vrai.** Les féculents fournissent l'énergie pour les muscles et le cerveau.
3. **Faux.** Elle contient quatre fois moins de calcium.
4. **Vrai.** Seul le poisson peut remplacer la viande pour le fer.
5. **Vrai.** Le repère est de 3 ou 4 par jour selon la portion.

II. Association :

- 1-D (Vitamines et fibres)
- 2-B (Énergie pour les muscles)
- 3-A (Calcium pour les os)
- 4-C (Protéines pour les muscles et le cœur)

III. Le bon rythme :

- (1) carburant,
- (2) petit déjeuner,
- (3) déjeuner,
- (4) goûter, (
- 5) dîner.

IV. Analyse de situation :

1. Il devrait boire de **l'eau** (ou un jus de fruits sans sucre ajouté ou un soda light).
2. Il doit manger des **légumes et des fruits** au dîner.