

Les secrets d'une bonne alimentation

Pour rester en forme, il est important de donner à son corps les aliments dont il a besoin. Pour cela, il faut manger équilibré à chaque repas. Et éviter de grignoter des sucreries à longueur de journée.

Une alimentation équilibrée passe par quelques règles très simples. D'abord, il faut varier les plaisirs, et manger en quantité suffisante et raisonnable. Chaque journée doit comporter **3 ou 4 repas** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Et dans chaque menu, tu dois prendre du **pain**, un **produit laitier**, un **fruit ou un légume** cru, et **de l'eau** à volonté. Tu dois également manger une **viande ou un poisson** une fois par jour, ainsi qu'un légume cuit au déjeuner et un **féculent** (pâtes, pommes de terre, riz...) au dîner, ou vice-versa.



photo Milan Presse

Dans les **laitages**, tu trouveras du calcium. Dans la **viande et le poisson** : des protéines, mais aussi du fer, des vitamines et du phosphore, utile au bon fonctionnement du cerveau. Les **fruits et les légumes** t'apporteront les vitamines et le calcium indispensables à ta croissance. Enfin, **le pain, les pâtes et les céréales** fournissent les sucres lents qui t'aideront pour les longs efforts.

Mais surtout, tu ne dois pas négliger le repas du matin; il doit représenter un quart de l'alimentation de la journée. En effet, après une nuit de sommeil, rien de tel qu'un bon petit-déjeuner pour éviter la fatigue et les tiraillements d'estomac sur le coup des 10 heures.

Un petit-déjeuner équilibré doit comporter 1 aliment de chacune de ces 3 familles :

- Produits laitiers (lait, fromage, yaourts...).
- Céréales (pain, corn flakes, muesli...).
- Fruits (kiwis, oranges, bananes, jus de fruits...).



La semaine du goût



Article sur les secrets d'une bonne alimentation

1. Choisis le bon mot pour chaque phrase en t'aidant du texte :

- A **chaque repas**, il faut :
 - * manger équilibré
 - * manger rapidement
 - * grignoter
- Chaque **journée** doit comporter :
 - * 4 ou 5 repas
 - * 3 ou 4 repas
 - * 2 ou 3 repas
- Les **laitages** nous apportent :
 - * des vitamines
 - * des sucres lents
 - * du calcium
- Il faut surtout **prendre un bon** :
 - * dîner
 - * petit déjeuner
 - * déjeuner



2. En t'aidant du texte, trouve deux exemples dans chaque famille :

- Produits laitiers : _____
- Fruits : _____
- Céréales : _____

3. Complète les phrases suivantes avec le texte si tu en as besoin :

- Il faut manger en quantité _____ et _____.
- Dans chaque menu, tu dois prendre du _____, un **produit** _____, un **fruit** ou un _____ cru, et **de l'eau** à volonté.
- Tu dois également manger une _____ **ou un** _____ une fois par jour.
- Les **fruits et les légumes** t'apporteront les _____ et le _____ indispensables à ta croissance.

4. Recherche dans l'article les aliments qui t'apportent :

- Du calcium : _____
- Des protéines : _____
- Des sucres lents : _____





La semaine du goût



Correction

5. Choisis le bon mot pour chaque phrase en t'aidant du texte :

- A chaque repas, il faut :
 - * manger équilibré
 - * manger rapidement
 - * grignoter
- Chaque journée doit comporter :
 - * 4 ou 5 repas
 - * 3 ou 4 repas
 - * 2 ou 3 repas
- Les laitages nous apportent :
 - * des vitamines
 - * des sucres lents
 - * du calcium
- Il faut surtout prendre un bon :
 - * dîner
 - * petit déjeuner
 - * déjeuner



6. En t'aidant du texte, trouve deux exemples dans chaque famille :

- Produits laitiers : **lait, fromage, yaourt...**
- Fruits : **pomme, pêche, banane ...**
- Céréales : **pain, corn flakes, muesli ...**

7. Complète les phrases suivantes avec le texte si tu en as besoin :

- Il faut manger en quantité **suffisante** et **raisonnable**.
- Dans chaque menu, tu dois prendre du **pain**, un **produit laitier**, un **fruit ou un légume cru**, et **de l'eau** à volonté.
- Tu dois également manger une **viande** ou un **poisson** une fois par jour.
- Les **fruits et les légumes** t'apporteront les **vitamines** et le **calcium** indispensables à ta croissance.

8. Recherche dans l'article les aliments qui t'apportent :

- Du calcium : **les produits laitiers**
- Des protéines : **la viande et le poisson**
- Des sucres lents : **le pain, les pâtes et les céréales**



Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :

- [Exercices 4eme Harnos 4P Sciences et technologie : Corps humain / santé L'alimentation - PDF à imprimer](#)

Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge

- [Semaine du goût - Début - Sciences - Texte documentaire - Questions et correction : 4ème, 5ème, 6ème Harnos](#)

Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :

- [Exercices 4eme Harnos 4P Sciences et technologie : Corps humain / santé La reproduction des végétaux et des animaux - PDF à imprimer](#)

Besoin d'approfondir en : 4eme Harnos 4P Sciences et technologie : Corps humain / santé L'alimentation

- [Evaluations 4eme Harnos 4P Sciences et technologie : Corps humain / santé L'alimentation](#)