

La semaine du goût

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'a 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'a 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'a 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'a 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 Harmos 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 Harmos](#)

Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :

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

Besoin d'approfondir en : [4eme Harmos 4P Sciences et technologie : Corps humain / santé L'alimentation](#)

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