



L'alimentation

Tous les aliments que je mange proviennent.

- Soit des animaux : la viande, les œufs ou le lait.
- Soit des végétaux : les légumes, les fruits , céréales.

Certains se mangent crus, d'autres se mangent cuits.

L'eau que je bois, par contre, ne vient ni d'un animal, ni d'un végétal. On la trouve dans la nature.

Pour classer les aliments, on les sépare en 6 familles :

- La famille des viandes, œufs et poissons
- La famille des fruits et légumes
- La famille des féculents (pain, céréales, pommes de terre...)
- La famille des matières grasses (huile, beurre, sucreries...)
- La famille des produits laitiers (lait, fromages, yaourts...)
- La famille des boissons

Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments de chaque famille :

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.
- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.



L'alimentation

Tous les aliments que je mange proviennent.

- Soit des animaux : la viande, les œufs ou le lait.
- Soit des végétaux : les légumes, les fruits , céréales.

Certains se mangent crus, d'autres se mangent cuits.

L'eau que je bois, par contre, ne vient ni d'un animal, ni d'un végétal. On la trouve dans la nature.

Pour classer les aliments, on les sépare en 6 familles :

- La famille des viandes, œufs et poissons
- La famille des fruits et légumes
- La famille des féculents (pain, céréales, pommes de terre...)
- La famille des matières grasses (huile, beurre, sucreries...)
- La famille des produits laitiers (lait, fromages, yaourts...)
- La famille des boissons

Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments de chaque famille :

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.
- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Leçon gratuite**, pour le niveau : **CE1**, dans la catégorie : **Le corps humain et l'éducation à la santé**, ne constitue qu'une étape d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Leçon gratuite : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Alimentation : 4eme Harmos - Leçon - Découverte du monde](#) (word)
- [Alimentation : 4eme Harmos - Leçon - Découverte du monde](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Jeux sur l'alimentation : 4eme Harmos - Exercices - Aliments - Découverte du monde](#) (word)
- [Jeux sur l'alimentation : 4eme Harmos - Exercices - Aliments - Découverte du monde](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Alimentation : 4eme Harmos - Evaluation - Découverte du monde](#) (word)
- [Alimentation : 4eme Harmos - Evaluation - Découverte du monde](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)