

1,2,3 Légumes : CP

Bien te nourrir pour bien grandir

1- Observe ce tableau qui montre les 6 groupes d'aliments

1	2	3	4	5	6
Viandes	Laitages	Fruits et légumes	Matières grasses	Céréales et féculents	Sucre et sucreries
Viandes, poissons, poulets, oeufs	Lait, yaourts, fromage, petits suisse	Fruits et légumes	Huiles, beurre, Margarine, Crème fraîche	Pain, pâtes, céréales, pommes de terre, lentilles	Sucre, bonbons, boissons sucrées



Oulala c'est pas rangé !

Range ces aliments dans leur groupe 1, 2, 3, 4, 5 ou 6, pour t'aider on a fait le premier !

Chou fleur	<input checked="" type="checkbox"/>	Petit pois	<input type="checkbox"/>	Saucisson	<input type="checkbox"/>
Spaghetti	<input type="checkbox"/>	Crème fraîche	<input type="checkbox"/>	Salade	<input type="checkbox"/>
Maïs	<input type="checkbox"/>	Nuggets	<input type="checkbox"/>	Omelette	<input type="checkbox"/>
Riz au lait	<input type="checkbox"/>	Fraise	<input type="checkbox"/>	Chocolat	<input type="checkbox"/>

2- Ca me fait du bien !

Il faut manger un aliment de chaque groupe pour faire un menu équilibré. Indique d'une croix les menus qui sont équilibrés.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radis au beurre	Saucisson	Tomate	Concombre
Poulet frites	Steack pâtes	Filet de poisson	Omelette
Camembert	Semoule au lait	Pané, petit pois	Riz
Fruit		Yaourt	Tarte aux fruits








3- Ca vient d'un animal ou d'un végétal ?

Colorie en rouge les aliments qui viennent des animaux, et en vert ceux qui viennent des plantes.



4 - C'est meilleur cru ou cuit ?

Je viens de faire mon marché, mais je ne sais pas comment les préparer dis-moi s'ils sont meilleurs crus ou cuits. Attention certains sont aussi bons crus que cuits.

	 Pomme de terre	 Escalope	 Banane	 Pâtes	 Carotte	 Beurre	 Filet de poisson
Cru							
Cuit							

5 - Un repas sympa et coloré !

A partir des aliments que tu aimes : invente un menu équilibré

6 - Mon corps en a besoin

Entoure la seule boisson qui soit indispensable chaque jour



Eau



Café



Cola



Jus de fruit