

**ALIMENTATION, SPORT ET SOMMEIL**

❶ Classe les aliments suivants dans le bon groupe : lait, pêche, pain, yaourt, raisin, fromage, abricot, riz, poisson, cerise, semoule, viande, pomme, pommes de terre, œufs, salade, huile, carottes, beurre, crustacés, pâtes.

aliments bâtisseurs	aliments énergétiques	aliments protecteurs

❷ Tu barres les comportements alimentaires qui ne permettent pas de rester en bonne santé.

<i>Je mange des frites tous les midis, j'adore ça.</i>	<i>Je commence ma journée en avalant un jus d'oranges pressées.</i>	<i>Je mange de la viande, des poissons ou des œufs tous les midis.</i>	<i>Je mange des bonbons à chaque récréation.</i>
<i>Le matin, au petit déjeuner, je bois un grand bol de lait chaud.</i>	<i>En dessert, je ne mange jamais de fruits, je n'aime pas ça.</i>	<i>Pendant le déjeuner, je bois du coca-cola pour éteindre ma soif.</i>	<i>Je mange des pâtes, du riz ou du pain au déjeuner.</i>
<i>Je bois de l'eau à volonté.</i>	<i>Je mange au moment des repas et pas entre les repas.</i>	<i>Je limite les aliments trop sucrés et trop gras.</i>	<i>A chaque récréation, je mange des gâteaux pour bien travailler après.</i>

❸ Cite au moins 5 bienfaits du sport pour ton corps :

- ..... → .....
- ..... → .....
- .....

❹ Pourquoi un enfant a-t-il besoin de plus de sommeil qu'un adulte ? .....

.....

Combien de temps doit-il dormir chaque nuit ? .....

Que se passe t-il si nous dormons trop peu ? .....

.....

**ALIMENTATION, SPORT ET SOMMEIL**

❶ Classe les aliments suivants dans le bon groupe : lait, pêche, pain, yaourt, raisin, fromage, abricot, riz, poisson, cerise, semoule, viande, pomme, pommes de terre, œufs, salade, huile, carottes, beurre, crustacés, pâtes.

aliments bâtisseurs	aliments énergétiques	aliments protecteurs
lait	pain	pêche
yaourt	riz	raisin
fromage	semoule	abricot
poisson	potatoes de terre	cerise
viande	salade	pomme
œufs	huile	salade
crustacés	beurre	carottes

❷ Tu barres les comportements alimentaires qui ne permettent pas de rester en bonne santé.

<del>Je mange des frites tous les midis, j'adore ça.</del>	Je commence ma journée en avalant un jus d'oranges pressées.	Je mange de la viande, des poissons ou des œufs tous les midis.	<del>Je mange des bonbons à chaque récréation.</del>
Le matin, au petit déjeuner, je bois un grand bol de lait chaud.	<del>En dessert, je ne mange jamais de fruits, je n'aime pas ça.</del>	<del>Pendant le déjeuner, je bois du coca-cola pour éteindre ma soif.</del>	Je mange des pâtes, du riz ou du pain au déjeuner.
Je bois de l'eau à volonté.	Je mange au moment des repas et pas entre les repas.	Je limite les aliments trop sucrés et trop gras.	<del>A chaque récréation, je mange des gâteaux pour bien travailler après.</del>

❸ Cite au moins 5 bienfaits du sport pour ton corps :

- la croissance de l'enfant
- il améliore la condition physique
- il favorise la socialisation
- gagner en confiance et s'extérioriser
- il renforce le squelette
- il prévient les risques de surpoids
- il est un moyen de se faire des amis
- aide à la concentration et la maîtrise de soi

❹ Pourquoi un enfant a-t-il besoin de plus de sommeil qu'un adulte ? leur croissance n'est pas terminée, ils doivent encore grandir

Combien de temps doit-il dormir chaque nuit ? 10 à 12 heures par nuit

Que se passe t-il si nous dormons trop peu ? Une personne qui ne dort pas assez se fâche facilement ne peut pas bien réfléchir et peut tomber malade.