Bien manger, mieux manger

1. Complète les conseils avec les mots suivants :

légumes	sucres	solides	sport	vitamines
boissons	sucrées	saine	boire	minéraux
quatre	eau	variée	laitiers	énergie
bonbons	fruits	protéines	corps (x2)	manger

1. Pour être en bonne santé et bien grandir, tu dois avoir une alimentation _____ et _____.
2. Pour le bon fonctionnement de ton organisme, _____ repas quotidiens sont nécessaires.
3. N'oublie pas ! Tu dois_____ au moins un litre d'_____ par jour.
4. Les _____ lents permettent de couvrir tes besoins en_____.
5. Et pour construire ton _____, les _____ vont t'aider !
6. Pour avoir des os _____, pense aux produits _____.
7. Ne mange pas trop_____. Alors, limite ta consommation de_____ et_____ _____.
8. Les _____ et _____ que t'apportent les _____ et _____ sont essentiels pour être en bonne santé et mieux résister aux maladies.
9. Fais du _____ et bouge ton _____ !
10. _____ est un moment de détente et de partage. Fais une pause, prends ton temps et ne regarde pas la télé.

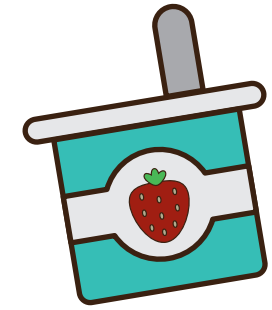
© Macmillan Education

Reproduction autorisée.

Bien manger, mieux manger

2. As-tu d'autres conseils ? Écris-les et échange ensuite avec tes camarades.

3. En groupe, réalisez une affiche avec vos propres conseils. Illustrez-la et présentez-la à la classe.



© Macmillan Education

Reproduction autorisée.