Nom : Date :

Contrôle de PSE

Manger : pourquoi ? comment ?

|  |
| --- |
|  |

1. **Les groupes d’aliments**
2. Dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous, écris le nom des différents groupes d’aliments.
3. Dans la colonne de droite, donne deux exemples d’aliments pour chaque groupe

|  |  |
| --- | --- |
| Groupes d’aliments | Exemples d’aliments |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Les rôles des aliments**
* Les vitamines et les fibres sont contenues dans les aliments ………………………………………

Par exemple dans ……………………………………………………………………………………………………………………

* Les protéines sont contenues dans les aliments ………………………………………………………………

Par exemple dans ……………………………………………………………………………………………………………………

* Les glucides et les lipides sont contenus dans les aliments ……………………………………………

Par exemple dans ……………………………………………………………………………………………………………………

1. **Un menu équilibré**

Entrée : carottes râpées a. Quels groupes d’aliments manquent dans ce menu ?

Plat : poêlée de légumes ………………………………………………………………………………………………

Dessert : yaourt nature ………………………………………………………………………………………………

1. Ajoute ou enlève des aliments pour que le menu soit équilibré

Entrée : ……………………………………………………………………………………………………………………………………………

Plat : …………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Dessert : …………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Voici un petit déjeuner américain typique. Quelles différences peux-tu observer en le comparant avec un petit déjeuner français typique ?

 ………………………………………………………………………………………………

Un pancake (=une crêpe épaisse)

Du lait chocolaté

Des céréales

Du bacon

 ………………………………………………………………………………………………

 … ………………………………………………………………………………………………

 … ………………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………………