

*Découverte du monde : le vivant :

1- on a faim quand on n'a pas mangé depuis un moment ou après un effort physique.

2- on a envie de manger.

3- c'est un signal qui nous indique que notre corps a besoin d'énergie.

4- quand on mange, la faim diminue.

5- des enfants regardent des aliments sucrés.

7- on mange par plaisir parce que les aliments gras et sucrés qui apportent beaucoup d'énergie à notre corps procurent une sensation agréable.

8- les protéines vont dans les muscles

9- le lait et les produits laitiers apportent le calcium pour des os solides.

10- on dit de manger des fruits et légumes car ils apportent des vitamines et des minéraux.

11- l'eau peut être bue sans limite. Il faut limiter les autres boissons car elles sont trop sucrées.

12- à chaque repas, il faut manger : des glucides, des fruits et légumes, des lipides.

13- on doit consommer le sel, le sucre et le gras avec modération parce qu'ils ne sont pas bons pour la santé si on en consomme trop.