



"Apis & ses amis"
Par Pass Education

QUESTIONNER LE MONDE

Le monde du vivant :
Hygiène de vie et alimentation.



CORRECTION FICHE ÉLÈVE

EXERCICE 1 :

Réalise les consignes suivantes :

a. Parmi les aliments de la liste, surligne en vert les bonnes matières grasses.

Pain de campagne – cuisse de poulet – haricot rouge – eau gazeuse – yaourt nature
huile de tournesol – pêche – filet de poisson blanc – crème fraîche – petit suisse – bonbon
purée de pomme de terre – aubergine – petit pois – sirop de grenade – thé – **noisette**.

b. Recopie chaque aliment de la liste ci-dessus dans la famille qui lui correspond.

Produits sucrés
bonbon
sirop de grenade

Matières grasses
huile de tournesol
crème fraîche
noisettes

Viande Poisson Oeufs
cuisse de poulet
filet de poisson blanc

Produits laitiers
yaourt nature
petit suisse

Légumineuses
haricot rouge
petit pois

Féculents et céréales
Pain de campagne
Purée de pomme de terre

Fruits et légumes
pêche
aubergine

Boissons non sucrées
eau gazeuse
thé

EXERCICE 2 :

a. Sur le document de l'exercice 1, entoure :

- en **rouge** les familles d'aliments qui font partie du groupe des bâtisseurs,
- en **bleu** les familles d'aliments qui font partie du groupe des protecteurs,
- en **jaune** les familles d'aliments qui font partie du groupe des énergétiques.



b. Lis chaque témoignage puis réalise les consignes :

- Indique au-dessus de chaque témoignage **le rôle des aliments** qu'ils doivent ingérer.
- Relie chaque **personnage** aux **aliments à privilégier** pour répondre à leurs besoins :

Les protecteurs



Je sors de chez le médecin. Diagnostic : c'est une grosse grippe ! Mon corps doit lutter contre ce vilain virus !

Les énergétiques

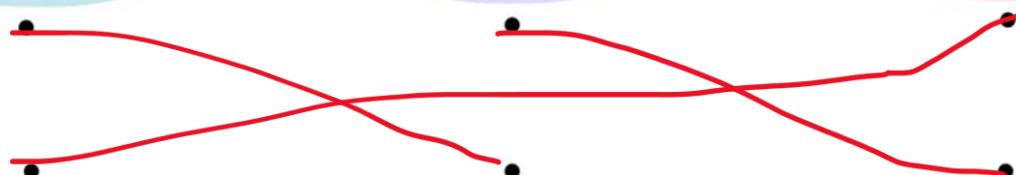


Demain, j'ai une évaluation et une récitation à l'école... Il va falloir que je reste bien concentré !

Les bâtisseurs

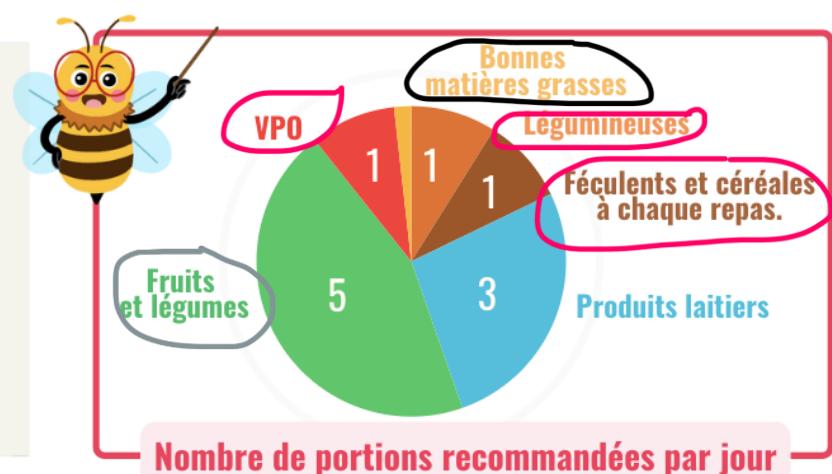


Je me suis blessée pendant mon match de football ! Pour guérir, mes muscles et mes os ont besoin d'être plus résistants !



EXERCICE 3 :

- Mange des **repas variés** en limitant les **produits sucrés** et en privilégiant **les bonnes graisses**.
- Bois au moins **1,5 litre d'eau** par jour !
- Nourris toi en **quantité raisonnable** : ni trop, ni pas assez : les portions doivent être adaptées aux besoins de ton âge.



a. Sur le document, entoure :

- en **noir** la famille d'aliments la moins consommée par jour.
- en **gris** la famille d'aliments la plus consommée par jour.
- en **rose** les familles d'aliments à consommer en quantité égale chaque jour.

b. Dans le texte, surligne la quantité d'eau à boire chaque jour.

c. Réalise les consignes suivantes :

- **Coche** le plateau qui propose un menu équilibré :



- **Explique ton choix :**

Le dernier plateau est le plus équilibré. Il ne contient aucun produit sucré et fournit :

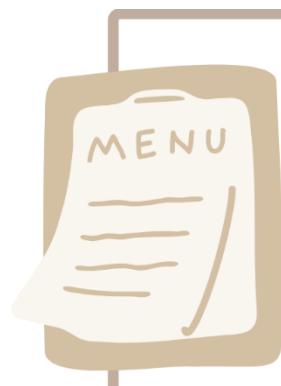
- Plusieurs portions de fruits et de légumes, comme des carottes, des tomates, des champignons et une banane.
- Un œuf, correspondant à la portion quotidienne recommandée de VPO.
- Du pain, représentant la portion de féculents recommandée à chaque repas.
- Des petits pois, correspondant à la portion quotidienne de légumineuses.
- Un morceau de fromage, qui constitue l'un des trois produits laitiers à consommer chaque jour.

Le premier plateau contient beaucoup trop d'aliments sucrés et gras, sans aucun fruit ni légume.

Le deuxième plateau ne fournit pas de féculents ni produits laitiers, ni légumineuses. Il propose seulement deux portions de VPO (crevettes et œufs), des fruits et des légumes (Kiwi, salade, haricots verts).

BONUS :

Aujourd'hui, tu es le chef de la cantine ! Prépare le menu du jour qui doit être équilibré :



- **Salade de pois chiches, tomates et dés de feta avec un filet d'huile d'olive.**
- **Blanc de poulet grillé accompagné de pâtes sautées aux brocolis. avec un filet d'huile d'olive.**
- **Salade de fruits de saison sans ajout de sucre.**
- **Eau à volonté.**



Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :

- [Exercices 3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant - PDF à imprimer](#)

Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge

- [Hygiène de vie et alimentation - Exercices - Apis & ses amis : 3eme Primaire](#)

Découvrez d'autres exercices en : [3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant](#)

- [La semaine du goût - Fichier d'activités : 2eme, 3eme Primaire](#)
- [Régimes et réseaux alimentaires - Exercices - Apis & ses amis : 3eme Primaire](#)
- [Le cycle de vie animal et végétal - Exercices - Apis & ses amis : 3eme Primaire](#)
- [Je mesure quelques données corporelles - Monde du vivant : 1ere, 2eme, 3eme Primaire](#)

Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :

- [Exercices 3eme Primaire Questionner le monde : Organisation du monde - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 3eme Primaire Questionner le monde : Monde de la matière - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 3eme Primaire Questionner le monde : Se situer dans l'espace - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 3eme Primaire Questionner le monde : Se situer dans le temps - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 3eme Primaire Questionner le monde : Les objets techniques - PDF à imprimer](#)

Besoin d'approfondir en : [3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant](#)

- [Leçons 3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant](#)
- [Evaluations 3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant](#)
- [Vidéos pédagogiques 3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant](#)
- [Séquence / Fiche de prep 3eme Primaire Questionner le monde : Monde du vivant](#)