

Education nutritionnelle

RECHERCHE DOCUMENTAIRE

Utiliser le logiciel « Se nourrir pour faire le plein d'énergie »

Cycle 2

1. Se nourrir

a) Complète les informations te concernant :

Tu es : **un garçon** **une fille**

Tu mesures : cm Tu pèses : kg Tu as : ans

b) Reporte ces informations sur l'ordinateur :

| | Tu es | Tu mesures | Tu pèses | Tu as |
|--|-------|------------|----------|-------|
|  un garçon. ° | | 1,00 m | 15 kg | 4 ans |
|  une fille. ° | | | | |

c) Fais tes choix à l'aide de l'ordinateur, puis coche les cases :

| Petit-déjeuner | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|--|
| tartine beurrée <input type="checkbox"/> | petits gâteaux <input type="checkbox"/> | banane <input type="checkbox"/> | jus d'orange <input type="checkbox"/> | thé <input type="checkbox"/> |
| céréales <input type="checkbox"/> | yaourt <input type="checkbox"/> | pomme <input type="checkbox"/> | café <input type="checkbox"/> | lait chocolaté <input type="checkbox"/> |

| Déjeuner | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|
| entrées | taboulé <input type="checkbox"/> | salade de tomates <input type="checkbox"/> | saucisson <input type="checkbox"/> | sardines à l'huile <input type="checkbox"/> |
| plats | hamburger frites <input type="checkbox"/> | petit salé aux lentilles <input type="checkbox"/> | poulet haricots verts <input type="checkbox"/> | tartiflette <input type="checkbox"/> |
| fromages | camembert <input type="checkbox"/> | yaourt <input type="checkbox"/> | emmental <input type="checkbox"/> | St Nectaire <input type="checkbox"/> |
| desserts | pomme <input type="checkbox"/> | melon <input type="checkbox"/> | glace <input type="checkbox"/> | éclair au chocolat <input type="checkbox"/> |
| boissons | soda <input type="checkbox"/> | jus d'orange <input type="checkbox"/> | eau <input type="checkbox"/> | eau aromatisée <input type="checkbox"/> |
| pain | 1 tranche <input type="checkbox"/> | 2 tranches <input type="checkbox"/> | | |

| Goûter | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|
| pain au chocolat <input type="checkbox"/> | barre chocolatée <input type="checkbox"/> | banane <input type="checkbox"/> | clémentine <input type="checkbox"/> | jus d'orange <input type="checkbox"/> |

| Dîner | | | | |
|-----------------|---|---|--|--|
| entrées | rillettes <input type="checkbox"/> | tranche de jambon <input type="checkbox"/> | salade de betteraves <input type="checkbox"/> | soupe de légumes <input type="checkbox"/> |
| plats | cassoulet <input type="checkbox"/> | poisson riz <input type="checkbox"/> | paëlla au poulet <input type="checkbox"/> | omelette salade <input type="checkbox"/> |
| fromages | camembert <input type="checkbox"/> | yaourt <input type="checkbox"/> | emmental <input type="checkbox"/> | St Nectaire <input type="checkbox"/> |
| desserts | crème au chocolat <input type="checkbox"/> | Paris-Brest <input type="checkbox"/> | poire <input type="checkbox"/> | île flottante <input type="checkbox"/> |
| boissons | soda <input type="checkbox"/> | jus d'orange <input type="checkbox"/> | eau <input type="checkbox"/> | eau aromatisée <input type="checkbox"/> |
| pain | 1 tranche <input type="checkbox"/> | 2 tranches <input type="checkbox"/> | | |

2. Etre actif pour éliminer...

Avec ce que tu as mangé, pour rester en forme, si tu choisis une des activités suivantes...

| | | |
|-------------------|---|---|
| très calme | Lecture à voix basse <input type="checkbox"/> | Marche lente <input type="checkbox"/> |
| moyenne | Jouer au foot <input type="checkbox"/> | Faire du vélo <input type="checkbox"/> |
| intense | courir <input type="checkbox"/> | Monter les escaliers <input type="checkbox"/> |

(coche la case correspondante)

tu dois le faire pendant heures minutes.