



Questionnaire cycle 3

1. Les sept groupes d'aliments

Les aliments sont classés en sept groupes. Cherche à quoi ils correspondent. Puis, indique-le sur les 7 lignes suivantes et colorie les cercles de la couleur du groupe.

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐			

2. Les aliments et les calories

Ton corps a besoin d'énergie pour fonctionner. La calorie (Kcal) est l'unité utilisée pour mesurer l'énergie que t'apportent les aliments.

En t'aidant du document « les aliments et les calories », constitue 2 déjeuners* (repas du midi). Le premier totalisera le minimum de calories et le second le maximum.

Lorsque tu as terminé, calcule la différence entre les deux.

Le moins calorique

	aliment ▼	calories ▼
Entrée :		Kcal
Viande :		Kcal
(ou poisson ou plat)		
Légumes :		Kcal
Fromage :		Kcal
Dessert :		Kcal
TOTAL ►		Kcal

Le plus calorique

	aliment ▼	calories ▼
		Kcal
		Kcal
		Kcal
		Kcal
		Kcal
		Kcal

Différence entre les deux (Total du plus calorique - Total du moins calorique) :Kcal

* Rappel : A ton âge, ce repas doit t'apporter environ 800 kcal.

3. L'origine des aliments

Quels aliments fait-on avec...

Le lait :

Le maïs :

Les pommes de terre :