



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.

- les produits laitiers
- les féculents
- les fruits et légumes
- les matières grasses
- les viandes, poissons et oeufs
- ou ● les sucres
- ou ● les boissons

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 :	1 tomate	25 Kcal
Viande :	1 filet de poisson (ou poisson ou plat)	80 Kcal
Légumes :	1 assiette de carottes cuites	25 Kcal
Fromage :	1 yaourt nature non sucré	63 Kcal
Dessert :	70 g de framboises	25 Kcal
	TOTAL ►	218 Kcal

Le plus calorique

	aliment ▼	calories ▼
	1 morceau de boudin	307 Kcal
	1 part de quiche	359 Kcal
	1 assiette de frites	410 Kcal
	camembert	85 Kcal
	tarte aux pommes	302 Kcal
		1463 Kcal

Différence entre les deux (Total du plus calorique - Total du moins calorique) : **1245 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 : **Fromage, yaourts, lait en poudre, etc...**

Le maïs : **Barres de céréales, pétales de maïs, etc...**

Les pommes de terre : **Purée, chips, frites, etc...**