

Comment manger équilibré ?

1 Entoure en bleu les aliments qui peuvent être consommés tous les jours. Entoure en rouge ceux qu'il ne faut pas manger trop souvent.



2 Voici 2 menus. Entoure le menu équilibré et corrige l'autre pour le rendre équilibré.

Menu 1
pâté
steak frites
camembert + pain
gâteau au chocolat

Menu 2
carottes rapées
escalope à la crème,
champignons et riz
yaourt
poire

3 Écris le menu équilibré que tu aimerais manger.

Menu

4 Complète le texte.

Les repas d'une journée doivent être _____, c'est-à-dire contenir un peu de chaque famille d'aliments.

Les enfants doivent manger pour _____ et être en bonne santé.

La transformation des aliments : les recettes

1 Comment faire du beurre ? **Lis** cette recette.

Les ingrédients :

- de la crème
- 1 pincée de sel

Les ustensiles :

- un pot en verre avec couvercle
- un torchon

Les étapes

1. **Sortir** la crème du réfrigérateur deux heures avant de commencer la recette.
Puis **mettre** la crème et le sel dans le pot et bien le fermer.
2. **Secouer** dans un mouvement de va-et-vient régulier pendant environ 15 à 20 minutes.
3. Lorsque des morceaux de beurre commencent à se former, **enlever** le liquide en trop (le babeur).
4. **Mettre** les billes de beurre dans le torchon et **serrer** pour former une motte, **rincer**.
5. **Placer** au réfrigérateur pendant 12 à 24 h et **déguster**.



2 Comment obtenir une purée ? **Observe** les dessins puis **complète** le texte.



Pour faire une purée pour 6 personnes, il faut :

- 2 kg de _____
- 1/4 L de _____
- 1 noix de _____
- et du sel.

Cette liste est la liste des _____.

Pour écrire une recette, il faut indiquer le nom de la recette, les _____, les _____ et les _____ de la fabrication.

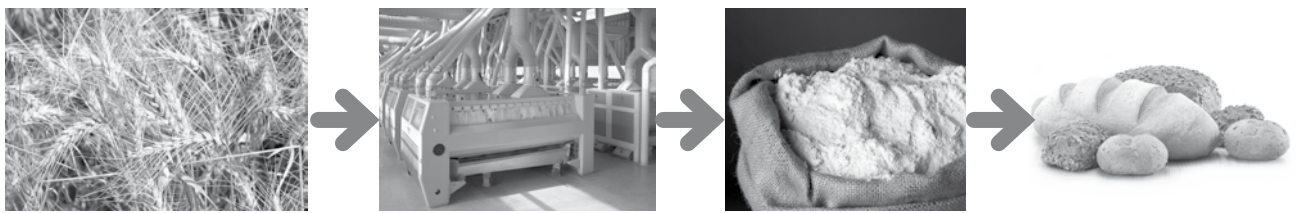
D'où viennent les aliments que nous mangeons ?

Les aliments que nous mangeons viennent des plantes ou des animaux.
Beaucoup de ces aliments ont été transformés.

1 **Observe** les photos et **décris** ces transformations. Puis **complète** les phrases et **réponds** à la question.



Le beurre est d'origine _____.



Le pain est d'origine _____.

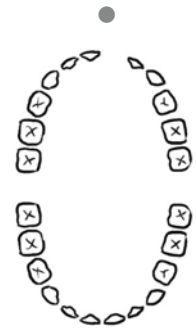
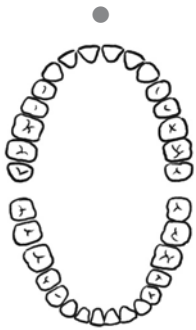


À ton avis, pourquoi sur certains papiers d'emballage du chocolat, voit-on une vache alors que le chocolat est issu d'une plante ?

2 **Choisis** une série d'images et **écris** une ou plusieurs phrases qui expliquent la transformation de l'aliment.

Quel est le rôle des dents ?

1 Relie chaque bouche à la mâchoire qui lui correspond. Dessine les dents qui manquent dans la première bouche.



2 Relie le dessin à l'outil qui convient et écris le nom de la dent : incisive, canine ou molaire.



3 Numérote dans l'ordre.









Comment poussent les dents ?

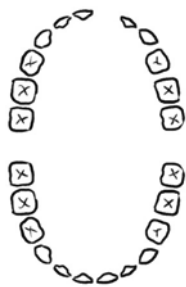
- 1** Voici la radio de la page 29 de l'album *Une rentrée à l'école des Hérons*. **Colorie** en jaune les dents définitives et en bleu les dents de lait.



- 2** **Complète** le tableau en indiquant le nombre de dents sur la radio.

	Dents de lait	Dents définitives
incisives		
canines		
molaires		

- 3** **Observe** cette mâchoire. **Coche** les bonnes réponses.



- C'est un enfant.
- C'est un adulte.
- Il a 4 ans.
- Il a 7 ans.
- Il a 12 ans.

Explique ta réponse.
