

4

Nom: Sophie

### Santé 2<sup>e</sup> année FPS

#### Partie A - Besoins fondamentaux et nutrition

1. Illustre tes repas et tes collations d'une journée.

Déjeuner	Collation matin	Diner	Collation après-midi	souper

2. Compare ton menu avec les recommandations du guide alimentaire canadien. Coche les aliments que tu as consommés dans la grille ci-dessous, en les classifiant dans les groupes alimentaires appropriés.

Fruits et légumes 5 portions	Produits céréaliers 4 portions	Lait et substituts 2 portions	Viandes et substituts 2 portions
 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

3. a) Est-ce que ton menu est semblable à celui du guide alimentaire? OUI ou NON

b) Comment peux-tu améliorer ton menu de la journée?  
Je devrais moins manger de viande et substituts

## Partie B - Identification des dangers

1. Nomme des endroits différents qui peuvent être dangereux.

des escaliers, dans la cuisine,  
la rue

2. Choisis un endroit parmi ceux que tu as énumérés et explique pourquoi cet endroit pose un danger.

Dans la rue parce que j'ai peur  
d'avoir un auto qui passe.

## Partie C - Étapes de la naissance

Dans tes mots, explique les étapes de la naissance.

Le bébé se fait avec  
une graine du papa et il grandit  
dans le ventre de la mère et le bébé sort du  
vagin.

## Partie D - Marques d'affections et exploitation sexuelle

1. Une personne que tu connais très bien touche une partie intime de ton corps. Comment te sens-tu ?

Je me sens timide.

2. Que fais-tu ? Comment vas-tu réagir ?

Je lui dis non et je vais  
le dire à mes parents.