

Formation personnelle et sociale – 6^e année

Santé

Copie type de niveau 3

Justification

L'élève offre plusieurs éléments de réponse souhaités et il les explique de façon assez claire.

Copie type

Le travail de l'élève débute à la page suivante.



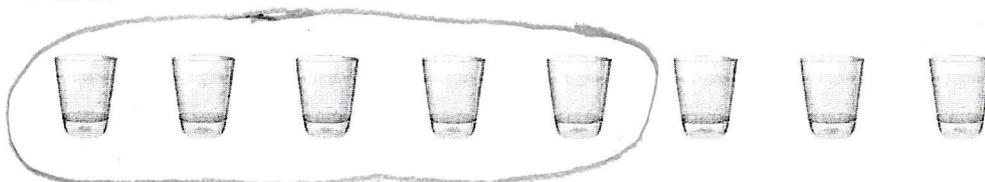
Fiche alimentaire



Remplis la fiche suivante afin de prendre connaissance de tes habitudes alimentaires. Note toutes tes consommations de nourriture et de breuvage lors d'une journée.

Déjeuner	du pain grillé (toast)
Collation	Craquelins
Diner	Soupe au légumes et rap au poulet et laitue
Collation	Poire
Souper	Pain grillé au fromage
Collation	Pomme grenade

L'eau :



Compare maintenant ta fiche alimentaire aux recommandations de ton guide alimentaire. Tes choix répondent-ils à tes besoins selon le guide alimentaire?

a) Quels sont les bons choix que tu as faits pour ta santé?

J'ai mangé beaucoup plus de fruits et de légumes que d'habitude.

b) Quels sont les choix que tu devrais améliorer pour t'assurer une bonne santé?

mangé plus de viande et substitues et produits laitiers.

c) Fixe-toi un objectif afin de t'aider à développer et garder de bonnes habitudes alimentaires. Explique l'importance de ce nouvel objectif?

Je vais boire un verre de lait chaque matin et manger de la viande pour dîner ou souper. C'est important parce que je mange pas assez de c'est deux produits et je devrais pour rester en santé.

