

Activité 5 : Comment bien manger pour préserver ta santé ?

Pour réaliser cette activité, tu devras aller sur l'ENT

- dans « Mes applis » (9 petits carrés en haut à droite),
- puis dans « Espace documentaire »,
- puis dans « Dossiers partagés ».
- ouvre le document « Équilibre alimentaire »

1- A partir des différents documents, **réponds aux questions** suivantes au dos de la feuille.

A- Cite **les différents facteurs pouvant faire varier les besoins alimentaires.**

Aide-toi du document 1 et la vidéo « Le bon équilibre alimentaire » :

<https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1Ibvk>

B- Cite **les bons réflexes pour avoir un bon équilibre alimentaire.**

Aide-toi de la vidéo

2- **Réalise une affiche** sur une feuille A4.

Dans cette affiche, tu devras montrer quelles sont **les bonnes attitudes pour avoir une alimentation équilibrée** et quelles sont **les conséquences d'un déséquilibre alimentaire.**

Aide-toi : des différents documents qui te sont présentés dans cette activité

de la fiche méthode pour réaliser cette affiche (à la fin du diaporama ou dans ton porte-vue).

Activité 5 : Comment bien manger pour préserver ta santé ?

Pour réaliser cette activité, tu devras aller sur l'ENT

- dans « Mes applis » (9 petits carrés en haut à droite),
- puis dans « Espace documentaire »,
- puis dans « Dossiers partagés ».
- ouvre le document « Équilibre alimentaire »

1- A partir des différents documents, **réponds aux questions** suivantes au dos de la feuille.

A- Cite **les différents facteurs pouvant faire varier les besoins alimentaires.**

Aide-toi du document 1 et la vidéo « Le bon équilibre alimentaire » :

<https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1Ibvk>

B- Cite **les bons réflexes pour avoir un bon équilibre alimentaire.**

Aide-toi de la vidéo

2- **Réalise une affiche** sur une feuille A4.

Dans cette affiche, tu devras montrer quelles sont **les bonnes attitudes pour avoir une alimentation équilibrée** et quelles sont **les conséquences d'un déséquilibre alimentaire.**

Aide-toi : des différents documents qui te sont présentés dans cette activité

de la fiche méthode pour réaliser cette affiche (à la fin du diaporama ou dans ton porte-vue).