

5 2 1 0 Un mode de vie

Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour.



Dans le passeport, refez aux pages 3 – 8, “Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour”.

Page 3 Pourquoi faut-il manger plus de légumes et fruits?

- Lisez l’information. Discutez les 5 raisons pourquoi il faut manger plus de légume et fruits. Faites cet exercice, l’expression orale, en français, avec une membre de ta famille ou un ami.

Page 4-5 Collation santé ou gâterie?

- Les collations santé sont remplies de nutriments qui aident à grandir et se développer. Elles sont souvent appelées “aliments de tous les jours”. C'est un aliment qui devrait être inclus dans votre alimentation chaque jour.
- Les gâteries sont souvent riches en calories, en gras, en sucre et/ou en sodium et apportent très peu de nutriments. Elles sont souvent appelées “aliments occasionnels” ou “aliments pour occasions spéciales”. Elles ne devraient pas être mangé tous les jours.
- Complétez les questions à Pages 4-5

Page 6 Cinq par jour

- Faites la lecture et répondez à la question:
Que pourrais-tu faire pour manger suffisamment de légumes et fruits chaque jour?

Page 7 Une aventure pour les papilles gustatives

- Complétez les questions à la page 7.
- Changez la dernière question à: Quel nouveau fruit ou légume est-ce que tu as aimé?

Page 8 Ce que j’ai appris

- Complétez les questions à la page 8.