

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

A. Lisez le document. Quel est l'objectif de ces recommandations ?

réduire son cholestérol

manger sainement

prendre du poids

perdre du poids

BIEN MANGER, C'EST SE FAIRE PLAISIR, MAIS IL FAUT AUSSI RESPECTER CERTAINES RÈGLES

Voici quelques recommandations pour une alimentation équilibrée

CHAQUE JOUR, VOUS DEVEZ CONSOMMER :

5 portions de fruits
et de légumes



3 portions de féculents



3 produits laitiers



1 à 2 portions de protéines
(viande, poisson...)



UN REPAS ÉQUILIBRÉ DOIT CONTENIR :

Un peu de féculents, un peu de protéines
et beaucoup de légumes.



ENTRE LES REPAS, PRIVILÉGIEZ :

Les produits laitiers



Les fruits



Hydratez-vous à
chaque repas et
tout au long de la
journée.



Sources : recommandations PNNS et OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

LE VERBE DEVOIR AU PRÉSENT

je	doi-s
tu	doi-s
il / elle / on	... - ...
nous	dev-ons
vous	... - ...
ils / elles	doiv-ent

Choisissez la bonne réponse

On utilise le verbe DEVOIR
pour exprimer

- l'obligation personnelle
- le désir
- la possibilité

C. Vous connaissez à présent les recommandations de l'OMS. Que devez-vous faire pour mieux manger ?