

VIDEO « EQUILIBRE ET PLAISIR »

FICHE ELEVE

Regarder le document audiovisuel intitulé « Equilibre et plaisir » et répondre aux questions.

1. L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire s'inscrit à deux niveaux qui peuvent se résumer à deux questions. Lesquelles ?

.....
.....
.....

Le sociologue parle de l'alimentation des filles. En fait, ses conseils peuvent s'appliquer à toute personne. Quelles sont les trois conditions pour à la fois se faire plaisir en mangeant et respecter l'équilibre alimentaire ?

.....
.....
.....

Quelle est la clé de l'équilibre alimentaire qualitatif ?

.....
.....

Qu'est-ce que le PNNS ? Que présente-t-il ?

.....
.....
.....

2. Equilibre alimentaire et produits laitiers

Que recommande le PNNS concernant les produits laitiers ?

.....
.....

Que recommande le médecin nutritionniste concernant les produits laitiers ?

.....
.....

Citer cinq produits laitiers différents ? (pour t'aider, tu peux consulter le site de la maison du lait, à l'adresse : <http://www.cniel.com>).

.....
.....
.....

Quel est le dernier conseil donné dans cette vidéo ?

.....
.....

3. En résumé...

Rédiger un paragraphe de résumé sur l'équilibre alimentaire et le plaisir.

.....
.....
.....
.....
.....
.....