

**As-tu bien compris et bien appris ta leçon ?**  
**Sans l'aide des documents et de la leçon, peux-tu...**

- 1) Donner le nom des 7 familles d'aliments ?
- 2) Donner des exemples d'aliments pour chaque famille ?
- 3) Expliquer ce que sont les aliments bâtisseurs, les aliments fonctionnels et les aliments énergétiques ?
- 4) Calculer les besoins énergétiques selon l'activité physique de la journée ?
- 5) Composer un repas équilibré ?

**As-tu bien compris et bien appris ta leçon ?**  
**Sans l'aide des documents et de la leçon, peux-tu...**

- 1) Donner le nom des 7 familles d'aliments ?
- 2) Donner des exemples d'aliments pour chaque famille ?
- 3) Expliquer ce que sont les aliments bâtisseurs, les aliments fonctionnels et les aliments énergétiques ?
- 4) Calculer les besoins énergétiques selon l'activité physique de la journée ?
- 5) Composer un repas équilibré ?

**As-tu bien compris et bien appris ta leçon ?**  
**Sans l'aide des documents et de la leçon, peux-tu...**

- 1) Donner le nom des 7 familles d'aliments ?
- 2) Donner des exemples d'aliments pour chaque famille ?
- 3) Expliquer ce que sont les aliments bâtisseurs, les aliments fonctionnels et les aliments énergétiques ?
- 4) Calculer les besoins énergétiques selon l'activité physique de la journée ?
- 5) Composer un repas équilibré ?

**As-tu bien compris et bien appris ta leçon ?**  
**Sans l'aide des documents et de la leçon, peux-tu...**

- 1) Donner le nom des 7 familles d'aliments ?
- 2) Donner des exemples d'aliments pour chaque famille ?
- 3) Expliquer ce que sont les aliments bâtisseurs, les aliments fonctionnels et les aliments énergétiques ?
- 4) Calculer les besoins énergétiques selon l'activité physique de la journée ?
- 5) Composer un repas équilibré ?