

Changer et Grandir de Always

Alimentation et santé

Chaque personne se développe physiquement et émotionnellement à son propre rythme. C'est une période excitante : tu vieillis et deviens une personne plus responsable avec tes propres goûts.

Alimentation pour la vie

Manger sainement signifie choisir une variété d'aliments qui te donneront l'énergie et la nutrition dont tu as besoin pour faire toutes les activités que tu aimes. Un apport équilibré quotidien de nourriture variée est important à tout âge, mais surtout lorsque ton corps grandit et change.

Activités

1. Dans le tableau ci-dessous, dresse la liste des aliments que tu manges au cours d'une période de cinq jours (du lundi au vendredi).
2. Détermine quels aliments te fournissent : des matières grasses, des glucides, des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.

| | JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| DÉJEUNER | | | | | |
| DÎNER | | | | | |
| SOUPER | | | | | |
| COLLATIONS | | | | | |

3. Observations sur mon alimentation quotidienne :

4. Les habitudes alimentaires sont importantes également! Cela comprend prendre le temps de manger, remarquer lorsque la faim se manifeste et lorsque tu as atteint la satiété, manger avec d'autres personnes et apprécier ta nourriture. Quelle habitude alimentaire pourrais-tu améliorer et pourquoi?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025