

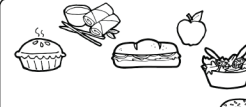

7e année - Alimentation saine

Cahier d'exercices de 39 pages (N&B/Couleur)

Clé de réponse incluse!



Alimentation saine

Nom : _____

Tat

Utilisez le tableau pour déterminer l'aliment apparu sur l'alimentation.

1. Page de titre
2. Table des matières
3. Tableau N°1
4. Qu'est-ce que ça est?
5. Faire des choix sains
6. Les facteurs émotionnels
7. Choix alimentaires 1
8. Les facteurs sociaux
9. Les valeurs personnelles
10. Les influences culturelles
11. Le coût des aliments
12. La disponibilité des aliments
13. Références sur les choix
14. La disponibilité des aliments
15. Les préférences alimentaires
16. L'information obtenue
17. Étude de cas : Les 6p
18. Étude de cas : L'essai
19. Étude de cas : Les 6p
20. Étude de cas : L'essai
21. Quittez sur les choix sains
22. Les habitudes saines
23. Les habitudes saines
24. Les habitudes saines
25. Les habitudes saines
26. Les habitudes saines
27. Les habitudes saines
28. Les habitudes saines
29. Les habitudes saines
30. Les habitudes saines
31. Les habitudes saines
32. Les habitudes saines

Qu'est-ce que ça est?

Le nutritionniste est un professionnel qui étudie comment les aliments affectent la santé et comment les aliments peuvent être utilisés pour améliorer la santé.

1. Choisissez un aliment
2. a) Une alimentation
b) Restez-vous au régime strict?

Faire de

Les facteurs émotionnels influencent beaucoup les choix alimentaires. Les facteurs sociaux, culturels et personnels influencent également les choix alimentaires.

1. Choisissez un aliment
2. a) Une alimentation
b) Restez-vous au régime strict?

Les facteurs

Les facteurs émotionnels influencent beaucoup les choix alimentaires. Les facteurs sociaux, culturels et personnels influencent également les choix alimentaires.

1. Choisissez un aliment
2. a) Une alimentation
b) Restez-vous au régime strict?

Choix alimentaires : Les ir

La culture englobe les caractéristiques et les traditions d'un groupe de personnes.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Choix alimentaires

L'argent et les finances sont des facteurs importants dans les choix alimentaires.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Choix alimentaires : Le

Les aliments transformés sont des aliments qui ont été modifiés par des procédés industriels.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Reflexion sur le

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

La disponibilité

La disponibilité des aliments est un facteur important dans les choix alimentaires.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Les politiques alimentaires

Les politiques alimentaires sont des mesures prises par le gouvernement pour influencer les choix alimentaires.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Leau pot

L'eau potable est une ressource précieuse.

1. Pourquoi est-ce que l'eau potable est importante? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Étude de cas : L

Les habitudes alimentaires influencent la santé et le bien-être.

1. Pourquoi est-ce que les aliments sont importants dans une famille? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Le diabète

Le diabète est une maladie chronique.

1. Pourquoi est-ce que le diabète est important? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

L'osté

L'ostéoporose est une maladie osseuse.

1. Pourquoi est-ce que l'ostéoporose est importante? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Les a

Les allergies sont des réactions immunitaires.

1. Pourquoi est-ce que les allergies sont importantes? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Le c

Le cancer est une maladie grave.

1. Pourquoi est-ce que le cancer est important? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Les effets de l'al

Les effets de l'alimentation sont nombreux.

1. Pourquoi est-ce que les effets de l'alimentation sont importants? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?

Les effets de l'al

Les effets de l'alimentation sont nombreux.

1. Pourquoi est-ce que les effets de l'alimentation sont importants? Pourquoi?

2. a) Avez-vous goûté des aliments d'une autre culture? Pourquoi?

b) Comment pouvez-vous faire la fête de cultures différentes pour aider les gens?