



Lis le texte, explique les mots soulignés.

Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie.

L'organisme est à jeun depuis la veille, il doit reprendre des forces.

Le petit-déjeuner doit être considéré comme un véritable repas puisqu'il doit assurer à lui Seul près du quart des apports énergétiques et des nutriments essentiels de la journée.

4 aliments essentiels

- Du lait ou des produits laitiers : source de calcium et de protéines qui permettent de construire, entretenir et renouveler les tissus du corps.
- Du pain ou des céréales : source de glucides qui fournissent de l'énergie.
- Un fruit ou du jus de fruit : source de vitamine C
- Une boisson : qui permet de réhydrater le corps.

Ecris au bon endroit le nom des 4 repas de la journée.

7 : 00

12 : 00

16 : 00

19 : 00



Les devinettes du petit-déjeuner.



Petite coupe dans laquelle on met un œuf. - - - - -

Fruits cuits avec du sucre - - - - -

Liquide blanc - - - - -

Il est jaune, on l'étale sur le pain - - - - -

Le matin, on le mange à la coque - - - - -

Elle a un manche et une partie creuse - - - - -

Il a un manche et une lame - - - - -

Il est en poudre ou en morceaux - - - - -

On le fait avec de la farine et de l'eau. - - - - -

Les abeilles le fabriquent - - - - -



Les mots :

un couteau – de la confiture – du pain – du miel

un œuf – le lait – le coquetier – la cuillère –

du beurre – du sucre