

Nom : .....

Prénom : .....

|  |              |  |  |  |
|--|--------------|--|--|--|
| <b>ÉVALUATION<br/>SCIENCES</b>   | Date : ..... |  |  |  |
|  |              |  |  |  |
| - Identifier l'origine d'aliments consommés au quotidien                           |              |  |  |  |
| - Connaitre les sept familles d'aliments présents dans la pyramide alimentaire     |              |  |  |  |
| - Connaitre le rôle des différentes familles d'aliments                            |              |  |  |  |
| - Connaitre les besoins énergétiques en fonction de l'âge, sexe, activité physique |              |  |  |  |
| - Savoir composer un menu équilibré  |              |  |  |  |

**Exercice n°1 : Classe dans le tableau ces aliments selon leur origine.**

une omelette – les yaourts – les pâtes – les céréales – la compote de pommes – le pain – les chips –  
le beurre – le poulet rôti – le lait

| Origine animale | Origine végétale |
|-----------------|------------------|
| .....           | .....            |
| .....           | .....            |
| .....           | .....            |

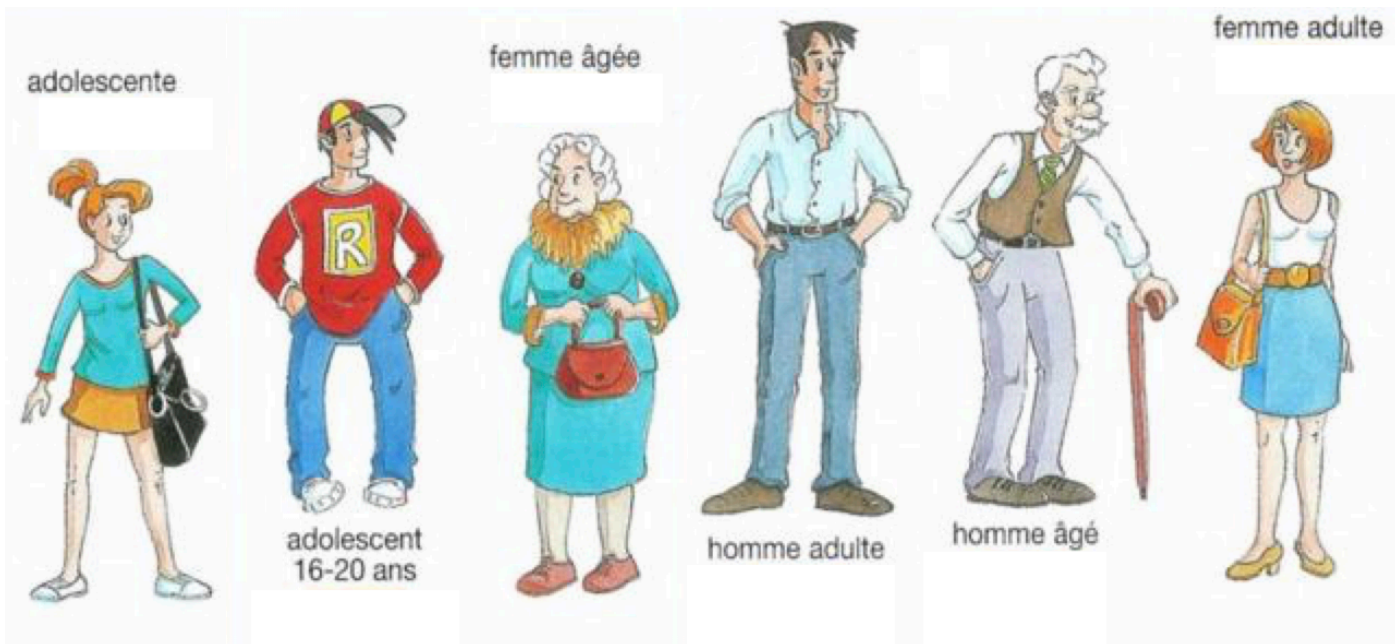
**Exercice n°2 : Complète le tableau en y inscrivant le nom des sept familles d'aliments et deux exemples pour chaque famille.**

|   | Nom de la famille d'aliments | Exemples |
|---|------------------------------|----------|
| 1 | .....                        | .....    |
| 2 | .....                        | .....    |
| 3 | .....                        | .....    |
| 4 | .....                        | .....    |
| 5 | .....                        | .....    |
| 6 | .....                        | .....    |
| 7 | .....                        | .....    |

**Exercice n°3 :** Complète le texte à trous avec les mots suivants : *grandir, nourriture, énergétiques, nutriments, maladies, muscles, bâtisseurs, énergie, protecteurs.*

Pour fonctionner, notre corps a besoin de ..... Les aliments que nous mangeons ont un rôle différent car ils sont riches en ..... différents. Certains nous aident à ....., solidifier nos ..... et nos os : ce sont des aliments ....., riches en protéines et calcium. D'autres fournissent l'..... nécessaire pour mener nos activités quotidiennes : ce sont des aliments ....., pleins de lipides et de glucides. D'autres permettent à notre corps de fonctionner et nous protègent contre les ..... : ce sont des aliments ..... Ils sont riches en vitamines et en fibres.

**Exercice n°4 :** Numérote chaque personne en fonction de leurs besoins énergétiques (du plus petit au plus grand)



**Exercice n°5 :** Complète chaque balance de façon à obtenir un repas équilibré.

