Fiche : Mon analyse

Revois la **fiche Mon alimentation de la journée** que tu as remplie en début d'activité. Analyse-la en te basant sur les renseignements appris en cours de lecture.

1. Quelles sont tes observations?

2. Comment qualifierais-tu tes goûters : nutritifs ou non nutritifs?

3. Ta façon de t'alimenter permet-elle de garder ton énergie? Explique.

4. As-tu le goût de faire des changements dans la façon de t'alimenter? Si oui, lesquels? Pourquoi?

5. Quels nouveaux renseignements as-tu appris en lisant ce reportage? Traduis ta compréhension du reportage en remplissant un menu comme celui présenté ci-dessous.

	Petit-déjeuner	Collation	Lunch	Collation
Aliments possibles				