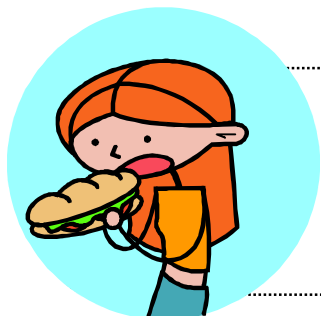


## JOUONS UN PEU !



### POURQUOI MANGE-T-ON ?

Complète le texte qui suit en y plaçant les mots manquants aux bons endroits. Tu découvriras pourquoi il est important de manger plusieurs repas et collations chaque jour !

### MOTS MANQUANTS

Apprendre  
Cœur  
Collations  
Dépenser

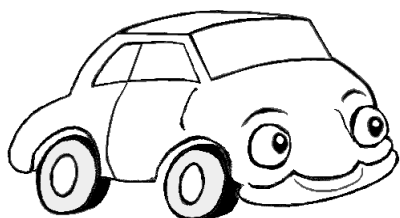
Déjeuner  
Énergie  
Manger

Rêver  
Trois  
Voiture

Le corps humain est un peu comme une \_\_\_\_\_ qui a besoin d'essence pour fonctionner. Pour vivre, bouger, \_\_\_\_\_ et t'amuser, ton corps a besoin d'une forme de carburant qu'on appelle \_\_\_\_\_. Ce sont uniquement les aliments que tu manges qui peuvent te la fournir !

Même quand tu dors, ton corps continue de \_\_\_\_\_ de l'énergie. Il en a besoin pour faire battre ton \_\_\_\_\_, te faire respirer et permettre à ton cerveau de te faire \_\_\_\_\_. ! Imagine tout le travail que cela demande à ton corps ! Pas étonnant qu'il soit aussi important de \_\_\_\_\_ le matin. Après plusieurs heures de sommeil sans \_\_\_\_\_, il est donc primordial de refaire le plein d'énergie en dégustant un petit déjeuner équilibré.

De plus, tout comme une voiture dans laquelle on doit remettre de l'essence en cours de route pour continuer à avancer, tu dois toi aussi refaire le plein et ce, plusieurs fois par jour. C'est pourquoi il est important de manger \_\_\_\_\_ repas et de 2 à 3 \_\_\_\_\_ chaque jour !



### RÉPONSES

Les mots manquants sont, dans l'ordre : voiture, manger, trois, collations, apprendre, énergie, dépenser, cœur, rêver, déjeuner.