

Lisez les menus et la description des activités de Marc et de Pauline. Décrivez leur hygiène de vie.

Exemple ***:*** *Marc consomme* ***trop de*** *sucre.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Marc | Pauline |
| BOISSONS | 2 LITRES DE COCA PAR JOUR | 1.5 LITRES D´EAU PAR JOUR |
| CEREALES  | 6 ASSIETTES DE SPAGHETTIS PAR JOUR | UN PEU A CHAQUE REPAS |
| LEGUMES ET FRUITS | 1 BANANE PAR JOUR | 5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR |
| LAIT ET PRODUITS LAITIERS | 0 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR | 2 YOGHURTS PAR JOUR  |
| VIANDE, POISSONS, OEUF | 4 STEAKS PAR JOUR | 1 MORCEAU DE VIANDE, 1 MORCEAU DE POISSON PAR JOUR |
| MATIERES GRASSES | 90 GRAMMES DE BEURRE PAR JOUR | UN PEU D´HUILE D´OLIVE |
| SUCRE | 2 GATEAUX AU CHOCOLAT PAR JOUR | UNE PETITE TABLETTE DE CHOCOLAT PAR JOUR |
| TEMPS D´UTILISATION DE FACEBOOK | 4 HEURES PAR JOUR | 25 MINUTES PAR JOUR |
| SPORT | JAMAIS | 1 HEURES PAR JOUR |
| TELEVISION | 3 HEURES PAR JOUR | JAMAIS |
| SOMMEIL | 6 HEURES PAR NUIT | 8 HEURES PAR NUIT |

MARC

* Marc boit ………………………………………de coca.
* Marc mange …………………………………..de céréales.
* Marc consomme …………………………….de légumes et de fruits.
* Marc mange …………………………………..de lait et de produits laitiers.
* Mange consomme ………………………..de viande, de poisson et d´œuf.
* Marc consomme …………………………..de matières grasses.
* Marc mange …………………………………de sucre.
* Marc passe …………………………………de temps sur FACEBOOK.
* Marc fait ……………………………………..de sport.
* Marc passe …………………………………de temps devant la télé.
* Marc dort …………………………………..d´heures par jour.

PAULINE

* ……………………………………………………………………………………………………
* …………………………………………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………………………………………..
* ………………………………………………………………………………………………….
* ………………………………………………………………………………………………….
* ………………………………………………………………………………………………….
* …………………………………………………………………………………………………
* ………………………………………………………………………………………………..