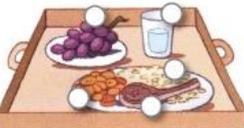




L'alimentation

Qu'est-ce qu'un « menu équilibré » ?

Colorie la gomme de chaque aliment de la couleur de sa famille (aide-toi de la pyramide).

	 Inès	 Sarah
Matin		
Midi		

Selon toi, qui a un meilleur équilibre alimentaire ?

Relie chaque enfant à sa façon de manger.



Inès •

• mange beaucoup de sucreries et de produits gras.



Sarah •

• mange un peu de chaque sorte d'aliments.

Barre ce que tu ne dois pas manger en grande quantité.



Je retiens :

Pour être en bonne santé, il faut manger des aliments de chaque famille :

- Des **féculents**, des **produits laitiers**, des **fruits et des légumes** à **chaque repas**.
- De la **viande**, du **poisson** ou des **œufs** **une fois par jour**.
- Les **sucreries** et les **produits gras** ne sont pas indispensables tous les jours : il faut en manger **en petite quantité**.
- Il est nécessaire de **boire de l'eau régulièrement** dans la journée.

