



## **La pyramide alimentaire**



**Découvre cette situation.**



**À ton avis,  
pourquoi Théo a-t-il mal au ventre ?**





**Découvrons ce que les deux enfants ont mangé à midi.**

**Voici le menu de Léa :    Voici le menu de Théo :**



**Et toi, que manges-tu généralement le midi ?**



**L'entraîneur pense que le mal de ventre de Théo est dû au repas qu'il a mangé à midi.**



Hamburger

Frites

Mayonnaise

Glace vanille et  
sauce chocolat

Soda

**Selon lui, Théo n'a pas mangé au moins un aliment de chaque famille.**

**Selon toi, l'entraîneur a-t-il raison ?**



# Théo n'a pas mangé d'aliments de chaque famille :



Une viande

Des féculents

Des matières grasses

Des produits sucrés

De plus, il a mangé beaucoup de **sucre**  
et de **matières grasses**.



# Léa, elle, a mangé des aliments de chacune des 7 familles.



Des fruits et légumes

Des matières grasses

Une viande

Des féculents

De l'eau

Un produit laitier

Un produit sucré





**Pour être en forme,  
il faut **manger équilibré.****



**Manger équilibré signifie  
**manger des aliments de chaque famille.****

**Mais en quelle quantité ?**

[Pour en savoir plus...](#)

[Pour en savoir plus...](#)



# Pour le savoir, regarde cette vidéo.







**Pour savoir quelle quantité il faut manger,  
on divise une pyramide en 7 parties :  
chaque famille correspond à une partie.**



**Plus la partie est grande,  
plus il faut manger d'aliments de cette famille  
chaque jour.**



# Voici les **7 recommandations** pour bien manger :

Produits sucrés : rarement

Matières grasses : à limiter

Viandes, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour

Produits laitiers : 3 à 4 par jour

Céréales et féculents : à chaque repas

Fruits et légumes : 5 par jour

Eau à volonté

**Et toi, manges-tu des aliments de toutes les familles dans les quantités recommandées ?**



# Un goûter équilibré doit comporter :

de l'eau,



un produit cérééalier,



un produit laitier,



un fruit.







# Observe chaque gouter.



**Indique ceux qui ne sont pas équilibrés.**

**Pourquoi ?**

Fiche "Activité"

Corrigé



Bien manger est **important** : cela permet de grandir, d'apprendre, de pratiquer des activités, de rester en bonne santé.



Maintenant, tu sais composer des **menus équilibrés** pour une journée.



**Dans cette leçon,  
nous avons appris que :**

- 1. Manger équilibré** signifie manger des aliments des 7 familles.
- 2. Il faut respecter les quantités adaptées à chaque famille :**

