



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

1. Légende la pyramide alimentaire avec le nom des familles d'aliments.

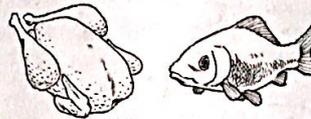
LES ALIMENTS PLAISIR



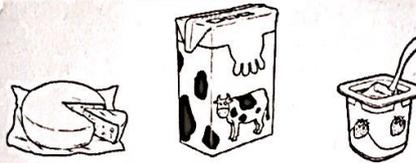
LES MATIÈRES GRASSES



VIANDES-ŒUFS-POISSONS



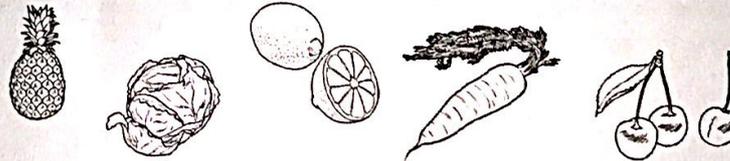
LES PRODUITS LAITIERS



LES FÉCULENTS



LES FRUITS
ET LÉGUMES



LES BOISSONS



2. Trace écrite

L'eau est indispensable dans notre alimentation puisque notre corps contient entre 60 et 70% d'eau. Les légumes et les fruits contiennent des vitamines et sont essentiels à la protection des organes. Les céréales et les féculents donnent l'énergie à notre corps. Les produits laitiers aident à la construction du corps. Les viandes, poissons et œufs apportent de l'énergie. Les matières grasses sont des réserves d'énergie. Les sucres ne sont pas indispensables.