
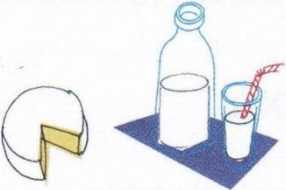
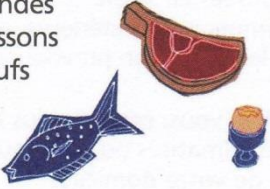

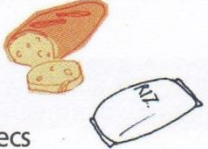



Prénom : Date :

	Révisions CFG Thème 1 : manger Fiche 4 - L'équilibre alimentaire
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

Pour être en pleine forme il faut manger équilibré.

Les groupes d'aliments		
ALIMENTS	Principaux éléments constitutifs	Quantités journalières recommandées
Lait et produits laitiers 	Calcium Protéines Lipides Vitamines B Vitamine A	3 fois par jour
Viandes Poissons Oeufs 	Protéines Lipides Fer Vitamine A Vitamines B	2 portions par jour
Légumes et fruits 	Vitamine C Fibres Glucides Sels minéraux	5 portions par jour (400-500 g au total)
Pain céréales Pommes de terre Légumes secs 	Amidon Protéines Vitamine C	Du pain à chaque repas et au minimum une portion de féculents par jour
Corps gras 	Lipides Vitamine A : beurre et crème Vitamine E : huiles	A chaque repas Varier les origines (animales et végétales)

D'après 'L'alimentation des personnes âgées', recommandations et conseils pratiques, CERIN.

- Eau : 1,5 l/jour minimum
- Produits sucrés : raisonnablement, pour le plaisir

1. Quand doit-on manger des corps gras ?

.....

2. Combien faut-il boire d'eau par jour ?

.....

3. Pourquoi je dois consommer des produits sucrés de manière raisonnable ?

.....

4. Un petit déjeuner équilibré c'est : une boisson un produit laitier, des céréales ou du pain, du sucre, un fruit ou un jus de fruit. Barre les aliments non nécessaires.



5. Voici les menus prévus pour les 3 prochains jours :

	PETIT DEJEUNER.	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Céréales Lait et sucre Jus d'orange	Purée Steack hâché Salade Compote de poire	Endives au jambon Crème caramel Banane
MARDI	Semoule au lait Jus de pomme	Filet de poisson Riz au beurre Fromage blanc Fruit au sirop	Omelette Pâtes au gruyère Salade Yaourt vanille
MERCREDI	Lait chocolaté Pain et confiture Compote de fruit	Poireaux vinaigrette Poulet Frites kiwi	Potage de légume Merguez Haricots blancs orange

Quel jour est le plus équilibré ?

Quel problème remarques-tu au petit déjeuner du mardi ?

.....

Complète ce petit déjeuner afin qu'il soit complet :

.....

Dans ce menu, quel groupe d'aliments revient trop souvent ?

.....