
















L'ALIMENTATION : *une alimentation équilibrée*

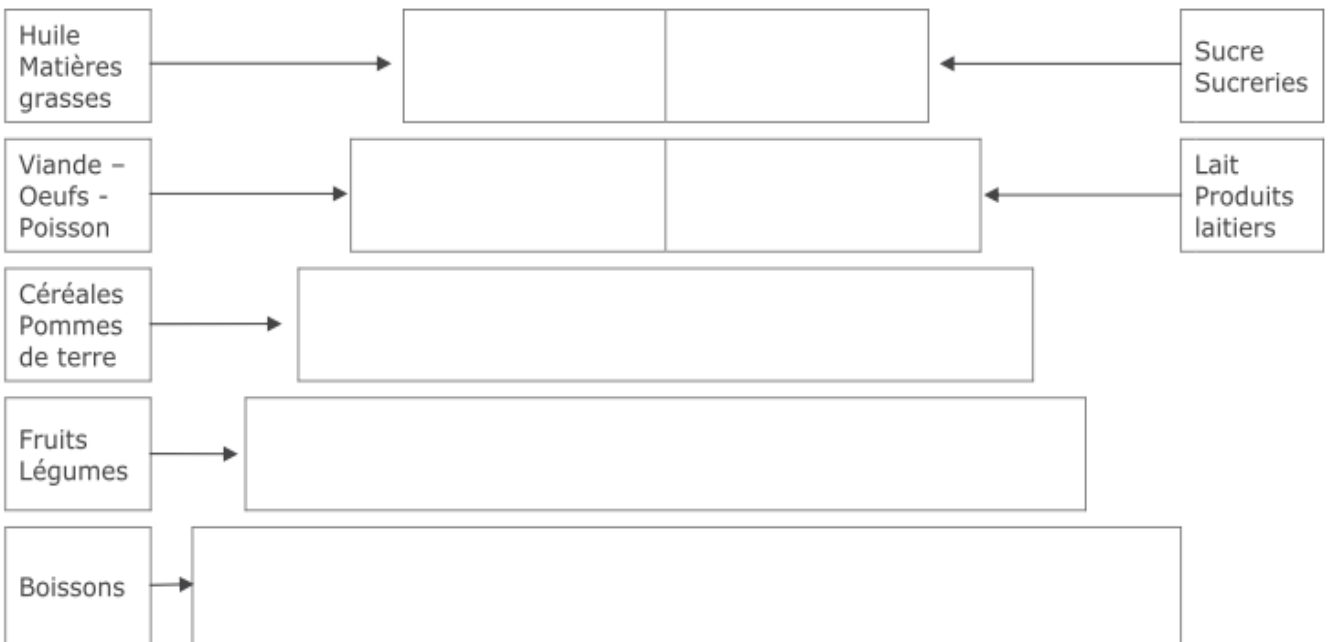
Regarde la vidéo suivante, puis fais les exercices qui suivent.

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/bien-manger-oui-mais-comment.html>

- Voici les menus pris par un enfant de 12 ans lors d'une journée.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
 1 bol de lait	 3 tranches de saucisson	 barre au chocolat	 1 oeuf
 2 tranches de pain	 1 morceau de poulet	 soda	 Pâtes
 beurre	 des frites		 1 yaourt
 confiture	 1 biscuit		 eau
	 eau		







- Classe les aliments dans la pyramide.



- Que remarques-tu ?

⇒ _____

- Complète les menus du déjeuner et du dîner pour que l'alimentation soit équilibrée.

Déjeuner	Dîner
	 1 oeuf
 1 morceau de poulet	
 des frites	 1 yaourt
 eau	 eau

Compose le menu d'un repas. Tu peux utiliser les images qui sont à la fin du document.

The image shows a worksheet for creating a menu. It features a large rounded rectangular border. Inside, there are six dashed-line rectangular boxes arranged vertically, intended for writing menu items. To the right of these boxes is a vertical column of six empty circles, likely for marking or checking items. On the left side of the frame, there is a small illustration of a knife, a fork, and a spoon.

