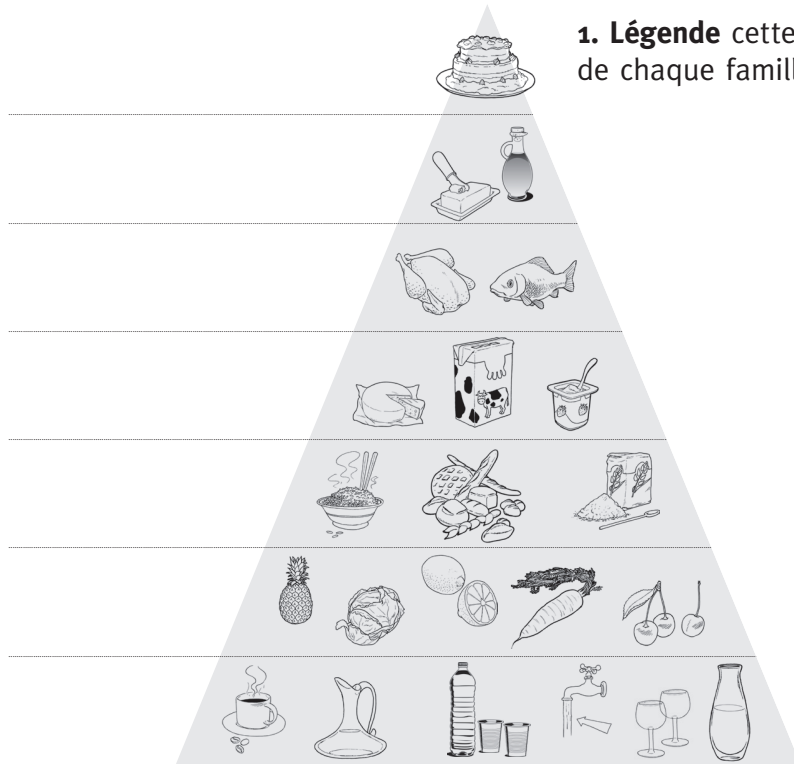




CONNAITRE ET EXPLIQUER
LES BESOINS VARIABLES
EN ALIMENTS DE L'ÊTRE HUMAIN

L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



1. Légende cette pyramide alimentaire avec le nom de chaque famille d'aliments puis **réponds** aux questions.

Quelle famille d'aliments apporte des éléments protecteurs?

Quelles sont les familles d'aliments qui nous apportent de l'énergie?

Qui sont les aliments constructeurs?

2. Explique pourquoi les 7 familles d'aliments sont toujours placées dans le même ordre dans la pyramide alimentaire?

3. Complète ces menus des différents repas de la journée pour que cette enfant ait une alimentation équilibrée.

Petit-déjeuner	Déjeuner	Gouter	Dîner
Jus d'orange	Carottes râpées à l'huile d'olive	Sirop à l'eau	Gratin de pâtes au jambon
Yaourt	Fromage	Banane	Compote de fruits
	Pomme		

4. Propose des menus d'une journée pour que l'alimentation soit équilibrée.

Petit-déjeuner	Déjeuner	Gouter	Dîner
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____