

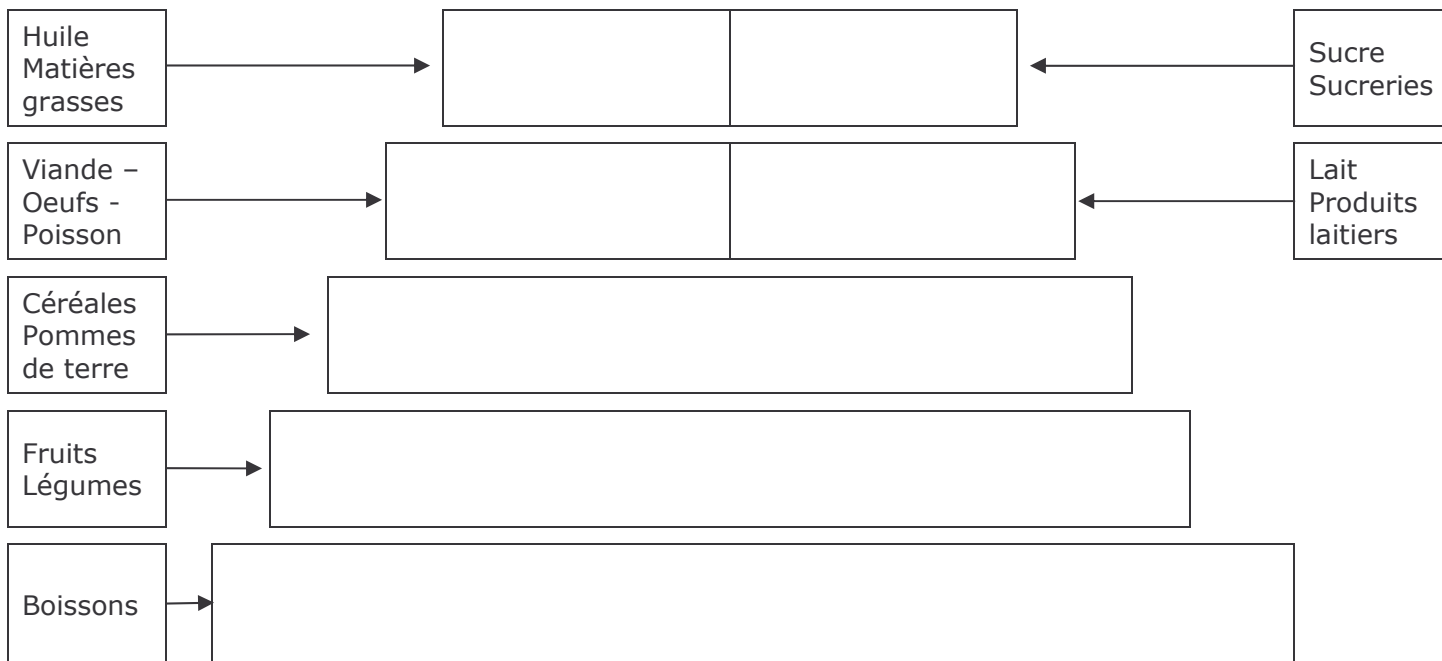
Education à la santé : l'alimentation

Un repas équilibré ?

• 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	
1 morceau de poulet	
des frites	
eau	

Dîner	
1 oeuf	
1 yaourt	
eau	