



CONNAÎTRE 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	
Yaourt	Fromage	Banane	Gratin de pâtes au jambon
	Pomme		Compote de fruits

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

Petit-déjeuner	Déjeuner	Gouter	Dîner



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

# L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

LES ALIMENTS PLAISIR

LES MATIÈRES GRASSES

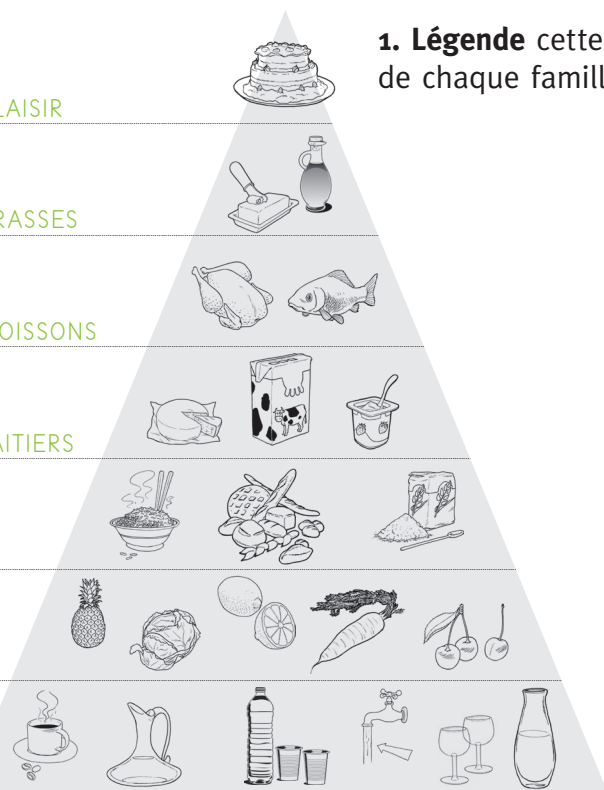
VIANDES-ŒUFS-POISSONS

LES PRODUITS LAITIERS

LES FÉCULENTS

LES FRUITS  
ET LÉGUMES

LES BOISSONS



**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?

Les fruits et légumes.

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

Les féculents

et les matières grasses.

Qui sont les aliments constructeurs?

Les produits laitiers

et les viandes-œufs-poissons

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

occupe une place importante dans le triangle, plus il faut en consommer

pour avoir une alimentation équilibrée et rester en bonne santé.

**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		Soupe
Tartines	Steak haché		de légumes
Yaourt	Riz	Sirop à l'eau	Gratin de pâtes au jambon
	Fromage	Banane	Salade verte
	Pomme		Compote de fruits

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

Petit-déjeuner	Déjeuner	Gouter	Dîner