



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	Diner
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	Diner
.....
.....
.....
.....



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

L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

LES ALIMENTS PLAISIR



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

LES MATIÈRES GRASSES



Quelle famille d'aliments apporte des éléments protecteurs?

Les fruits et légumes.

VIANDES-ŒUFS-POISSONS



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

Les féculents

et les matières grasses.

LES PRODUITS LAITIERS



Qui sont les aliments constructeurs?

Les produits laitiers

et les viandes-œufs-poissons

LES FÉCULENTS



LES FRUITS ET LÉGUMES



LES BOISSONS



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

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

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