

L'alimentation

Sciences 3

Comment composer un menu équilibré

fiche 3



Ecris tes hypothèses.



Relis les documents des fiches 1 et 2 puis pour répondre aux questions.

1

Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.

MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ EAU à votonté BOUGEZ				
LEGUMES FRUITS au moins 5 par jour	FÉCUL ENTS à chaque repas	LAIT FROMAGE YAOURT 3 par jour	VIANDE OU POISSON ON OEUF Tà 2 Jois par jour	AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR MATIÈRES GRASSES PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS ATTENTION AUX GRAISSES, SUCRES ET SEL L'ALLIÉS ET SEL L'ALLIÉS

a. Quels aliments faut-il manger à chaque repas ?
b. Qu'est ce que nous pouvons prendre à volonté ?
c. Quels aliments faut-il consommer avec modération ?
d. En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ?

-	600000	60000
	Becaused	
	-	1800
2000		A000
STATE OF	- 46	10000
1000		1000
	9990000	

Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner	Déjeuner
1 bol de lait	3 tranches de saucisso
2 tranches de pain	1 morceau de poulet
beurre	des frites
confiture	1 biscuit
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	eau

Gouter
barre au chocolat
soda

Diner	
1 œuf	
pâtes	
1 yaour	t
eau	

– Petit déjeuner :		
– Déjeuner :		
– Gouter :	 	
– Diner :	 	

Compose un menu équilibré pour le repas de midi. Attention, chaque groupe d'aliments doit être présent!

Menu de ce midi		
Entrée:		
Plat principal:		
Dessert:		
Boisson:		