



L'alimentation

Comment composer un menu équilibré ?

Sciences 3

fiche 3



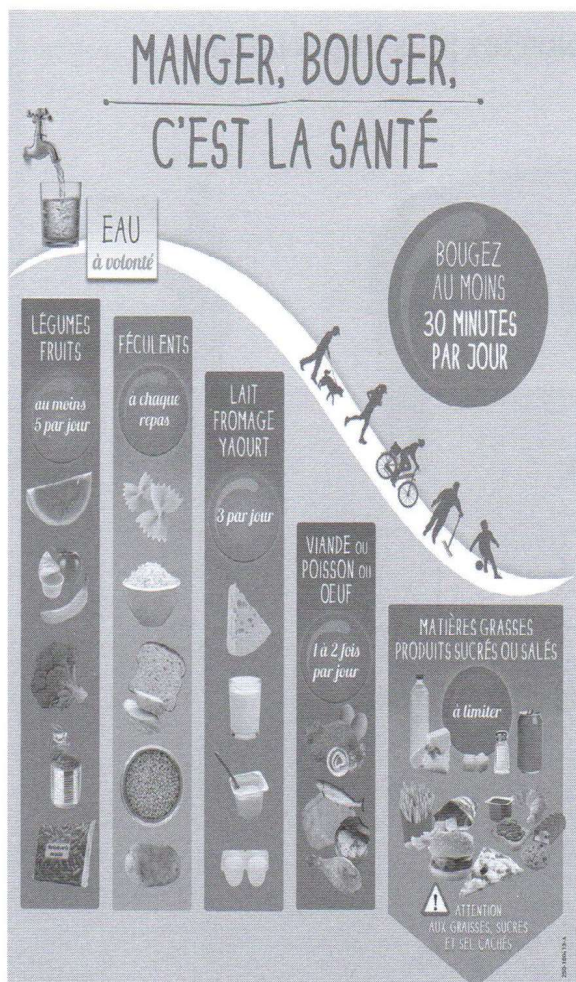
Ecris tes hypothèses.



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

1

Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



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 ?

.....

.....

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

Petit déjeuner
1 bol de lait
2 tranches de pain
beurre
confiture

Déjeuner
3 tranches de saucisson
1 morceau de poulet
des frites
1 biscuit
eau

Gouter
barre au chocolat
soda

Diner
1 œuf
pâtes
1 yaourt
eau

– Petit déjeuner :

.....

– Déjeuner :

.....

– Gouter :

.....

– Diner :

.....

3 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 :