

Travailler sur l'équilibre alimentaire

Document A

La règle des diététiciens

Pour être en bonne santé, il faut consommer chaque jour au moins un aliment appartenant aux différentes familles : rouge, bleue, verte, brune, jaune et rose en quantité suffisante au cours des 4 repas de la journée sans oublier l'eau.

Un repas peut contenir deux éléments de la même famille (beurre sur les légumes et huile dans la salade).

Attention à ne pas consommer trop d'aliments sucrés appartenant à la famille rose.

Document B

Pierre et Quentin sont des élèves de CM1.
Ils ont mangé au cours d'une journée du mercredi les repas suivants :

<u>Menus de Pierre et de Quentin</u>	
Petit déjeuner céréales + yaourt + jus de pomme	Goûter pain beurré + chocolat
Déjeuner salades de tomates blanc de poulet + purée de pommes de terre fromage salade de fruits frais eau et pain	Dîner tarte au fromage salade verte compote de pommes

Questions

Pierre et Quentin ont-ils respecté, au cours de la journée, la règle des diététiciens ?
Explique pourquoi.

.....

.....

.....

.....

.....

Document

Menus de Sylvain

<p>Petit déjeuner sirop de framboise + eau + barre de céréales chocolatée</p> <p>10 heures un demi paquet de gâteaux au chocolat + verre de soda à l'orange</p> <p>Déjeuner sandwich au jambon + frites crème caramel soda à l'orange</p>	<p>Goûter pain au chocolat coca-cola</p> <p>Dîner beefsteak haché + pâtes à la tomate fromage blanc eau + pain</p>
--	--

Questions

1) Sylvain a-t-il respecté la règle des diététiciens ? Explique pourquoi.

.....

.....

2) Que pourrait-on lui conseiller de modifier dans son alimentation pour avoir une alimentation plus équilibrée ? Aide-le à choisir des menus plus équilibrés parmi ceux qui te sont proposés. Entoure-les.

<p>Petit déjeuner</p> <p>A. • lait • pain et chocolat • fruit</p> <p>B. • yaourt sucré • céréales • jus de poire</p> <p>C. • jus d'orange</p>	<p>Goûter</p> <p>A. yaourt + confiture + jus d'orange B. croissant + barre chocolatée + bonbons C. pain beurré + compote de pommes + eau</p>
<p>Déjeuner</p> <p>A. concombre + poisson + riz + banane + pain + eau B. tomates en salade + beefsteak + haricots verts + pain + eau C. saucisson + blanc de poulet + frites + fromage blanc sucré + pain + coca</p>	<p>Dîner</p> <p>A. soupe de légumes + salade + fromage blanc + eau + pain B. purée de pommes de terre et de carottes + salade verte aux œufs durs + crème caramel C. pizza jambon fromage + salade verte + clémentine</p>