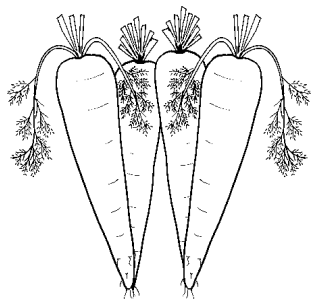




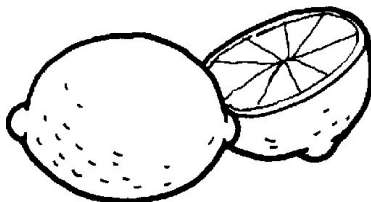
La fiche : diététique

Livre *Hercule le poireau*

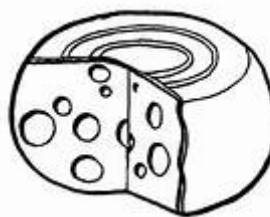
1. Les aliments que nous consommons sont d'origine animale, végétale ou minérale. Entoure en vert les aliments d'origine végétale, en rouge ceux d'origine animale et en jaune ceux d'origine minérale.



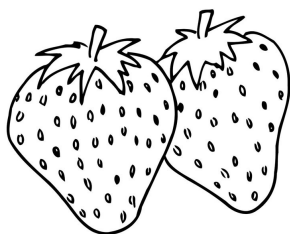
des carottes



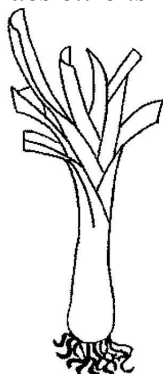
des citrons



du gruyère



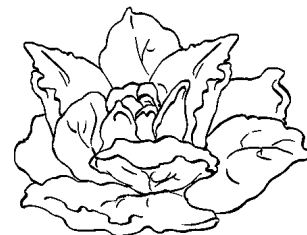
des fraises



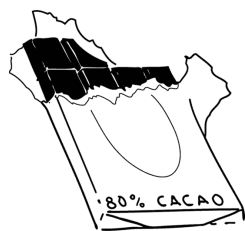
un poireau



des pommes de terre



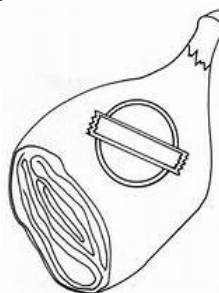
de la salade



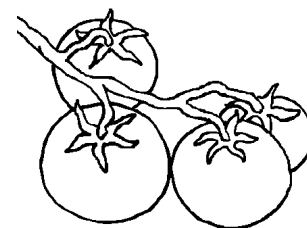
du chocolat



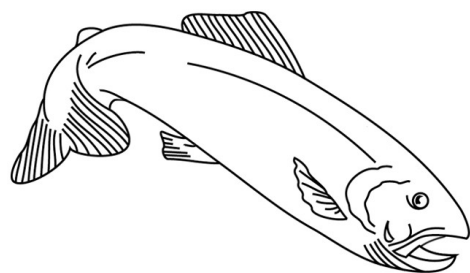
une pomme



du jambon



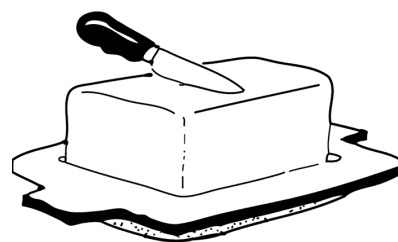
des tomates



du poisson



de l'eau



du beurre

2. Classe les aliments précédents parmi les 7 familles suivantes.

- viande, œufs et poissons :

.....

- huiles et matières grasses :

.....

- céréales et pommes de terre :

.....

- boissons (non sucrées) :

.....

- sucre et sucrerie :

.....

- lait et produits laitiers :

.....

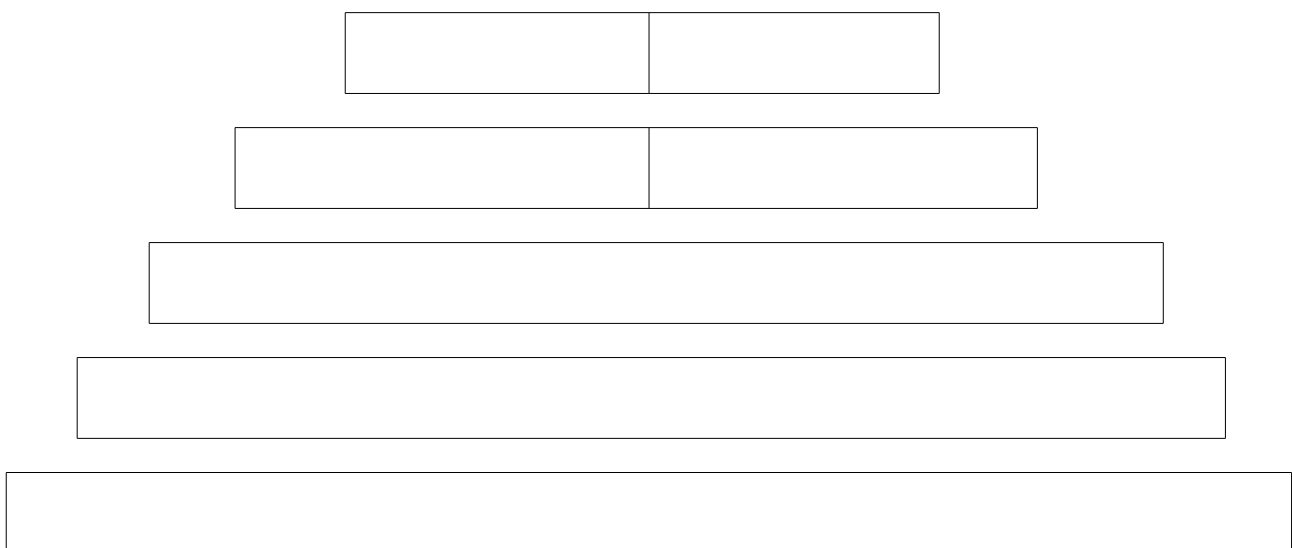
- fruits et légumes :

.....

3. Pour être en bonne santé, nous devons manger de toutes ces familles d'aliments. Mais doit-on manger autant d'aliments de chaque famille d'ingrédients ?

Classe ces familles dans la pyramide ci-dessous.

Inscris en bas de la pyramide la famille que l'on doit manger en plus grande quantité. Et plus on monte dans la pyramide plus la consommation doit être réduite.




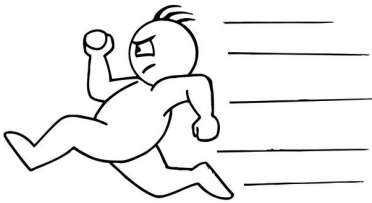

4. À partir de cette pyramide, écris des règles pour équilibrer un repas :

.....

.....

.....

5. Quel est le rôle de chacune de ces familles ? Place ces familles dans la bonne colonne du tableau.

| Aliments pour grandir  | Aliments pour avoir de l'énergie  | Aliments pour rester en forme  |
|--|---|--|
| Protéines | Glucides et lipides | Vitamines et minéraux |
| | | |

6. Écris ce que tu as mangé hier au soir :

.....

.....

.....



Écris ce qu'il y a eu à manger à la cantine :

.....

.....

.....

7. Est-ce que les menus que tu as notés précédemment te semblent équilibrés ? Pourquoi ? Essaie de les équilibrer s'ils ne le sont pas.

.....

.....

.....

8. Complète ces menus pour qu'ils soient équilibrés :

| Déjeuner | Dîner |
|----------------------|--------------|
| | du saucisson |
| un morceau de poulet | du pain |
| des frites | |
| | |
| de l'eau | de l'eau |

| Déjeuner | Dîner |
|--------------------------|-----------------------|
| | une salade verte |
| poisson vapeur | |
| brocolis sauce au citron | |
| | un gâteau au chocolat |
| un jus d'orange | de l'eau |

