



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	_____
Yaourt	Fromage	Banane	Gratin de pâtes au jambon
	Pomme		Compote de fruits

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

Petit-déjeuner	Déjeuner	Gouter	Diner
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____