

# Manger équilibré

Complète la leçon avec les mots suivants :

à chaque repas - régulièrement - une fois par jour - santé - en petite quantité

Pour être en bonne **santé**....., il faut manger équilibré.

Manger équilibré, ça veut dire qu'il faut manger des aliments de chacune des 7 familles de la pyramide.

- des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes

**à chaque repas**

- de la viande, du poisson ou des œufs

**une fois par jour**

Les sucreries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger **en petite quantité** .

Il est nécessaire de boire de l'eau **régulièrement** dans la journée.



RAPPEL : Voici les 7 familles de la pyramide des aliments

Famille 1 → **Viande, œufs, poissons**

Famille 2 → **Produits laitiers** : lait, fromages, yaourts...

Famille 3 → **Matières grasses** : huile, beurre, charcuterie...

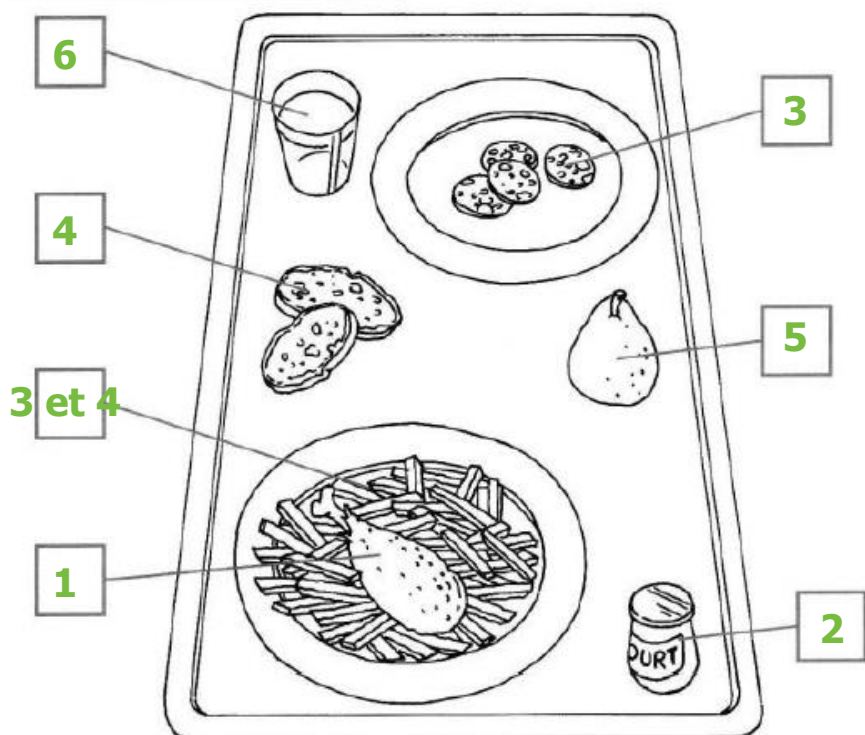
Famille 4 → **Féculents** : céréales, pommes de terre, pâtes, riz, pain...

Famille 5 → **Fruits et légumes**

Famille 6 → **Boissons** : eau, jus de fruits...

Famille 7 → **Sucres**

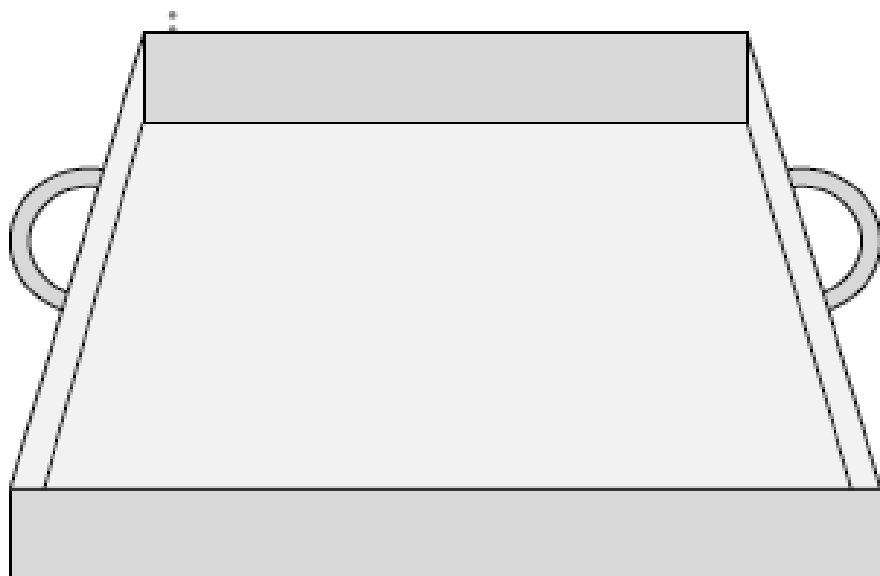
• Ecris dans chaque case le numéro qui correspond à chaque aliment :



• Y-a-t-il des aliments de chaque famille ? **OUI**...

• Ce menu est-il équilibré ? **oui**...

• A toi de composer un menu de déjeuner équilibré ! (Dessine les aliments puis écris le nom en-dessous ou colle des aliments que tu auras découpé dans un magazine.)



Vérifie que tu as bien des aliments de chacune des 7 familles.