Primaire 2

Nom:

La pyramide alimentaire

Exercice 1

Voici les étiquettes des différents étages de la pyramide alimentaire. Découpe-les et colle-les au bon endroit sur le schéma de la pyramide alimentaire qui se trouve à la page suivante.

Beurre, beurre à rôtir, huile et noix

Lait et produits laitiers

Sucre, sucreries, pâtisseries, fritures et sodas

Céréales complètes, pommes de terre et légumineuses

Viande, volaille, poisson et œufs

Fruits, légumes et salade

Boissons

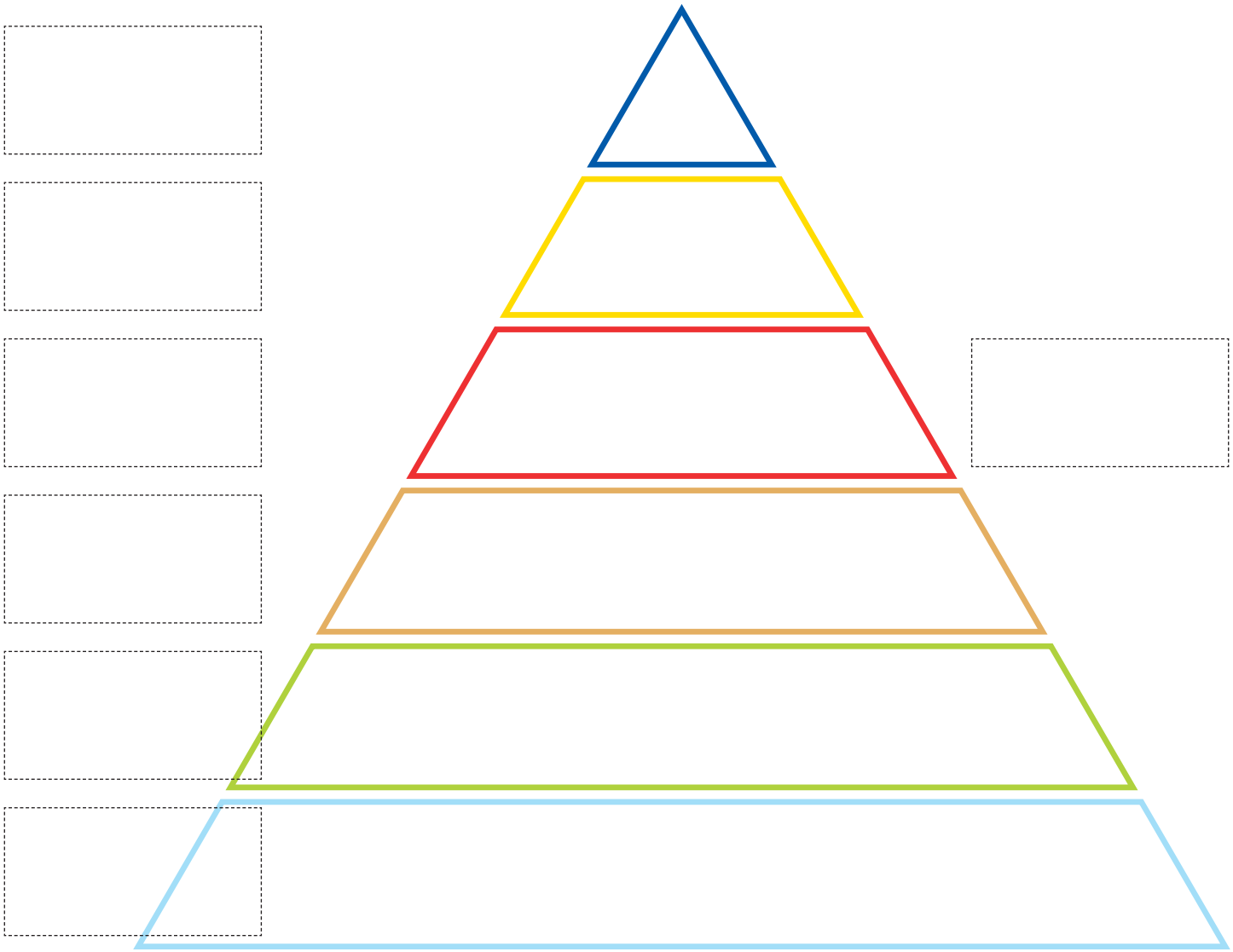
Référence au Plan d'étude romand (PER): CM 25. 2. – Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme en abordant les différentes phases de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination.

Primaire 2

Nom:

La pyramide alimentaire

Modèle de pyramide alimentaire



Primaire 2

Nom:

La pyramide alimentaire

Exercice 2

Découpe ces images d'aliments, puis place-les au bon endroit dans la pyramide alimentaire. Colle les images.

Primaire 2

Solution

La pyramide alimentaire

Exercices 1 et 2

Sucre, sucreries, pâtisseries, fritures, sodas
Une petite portion pour le plaisir

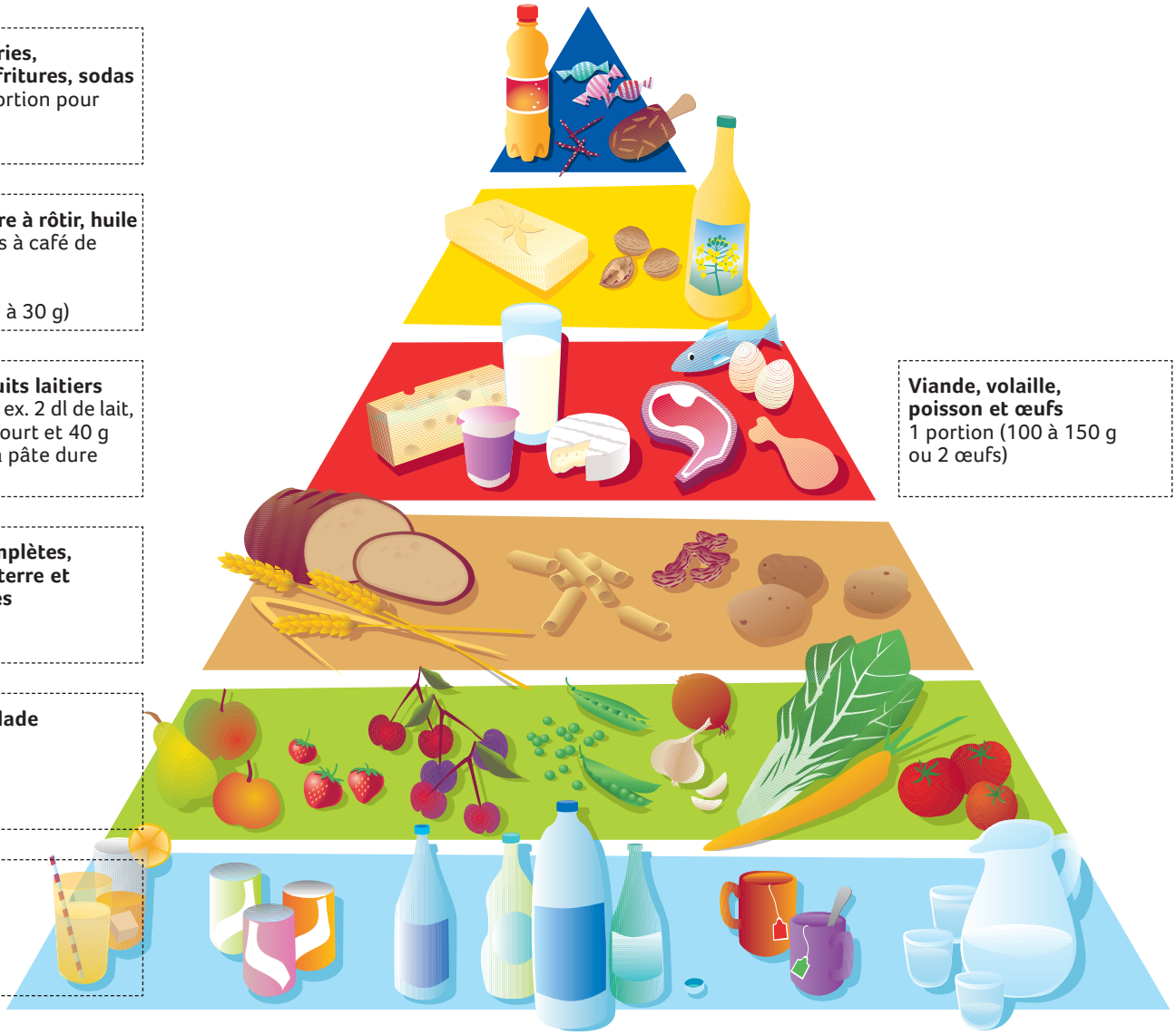
Beurre, beurre à rôtir, huile
2 à 3 cuillères à café de chaque
Noix
1 portion (20 à 30 g)

Lait et produits laitiers
3 portions, p. ex. 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage à pâte dure

Céréales complètes, pommes de terre et légumineuses
3 portions

Légumes, salade
3 portions
Fruits
2 portions

Boissons
1,5 à 2 litres



Viande, volaille, poisson et œufs
1 portion (100 à 150 g ou 2 œufs)