



Nom:

Journal

Exercice 1: Journal

Note au fil de la journée tout ce que tu manges et bois (avec indication des quantités). À quels niveaux de la pyramide alimentaire peux-tu placer ces différents aliments? Fais une croix au bon endroit (1 portion correspond à 1 croix **X**):

Remarque

Quelle est la taille d'une portion? Tu trouveras des exemples de portions dans la pyramide alimentaire, à la quatrième page.

Exemple

Aliment et quantité	Eau, boissons	Légumes, salade, fruits	Céréales, pommes de terre, légumineuses	Lait, produits laitiers	Viande, volaille, poisson, œufs	Beurre, beurre à rôtir, huile, noix	Sucre, sucreries, fritures, boissons sucrées
2 dl d'eau	X						
1 sandwich au fromage			X	X			
1 branche de chocolat							X
1 bircher		X	X	X			

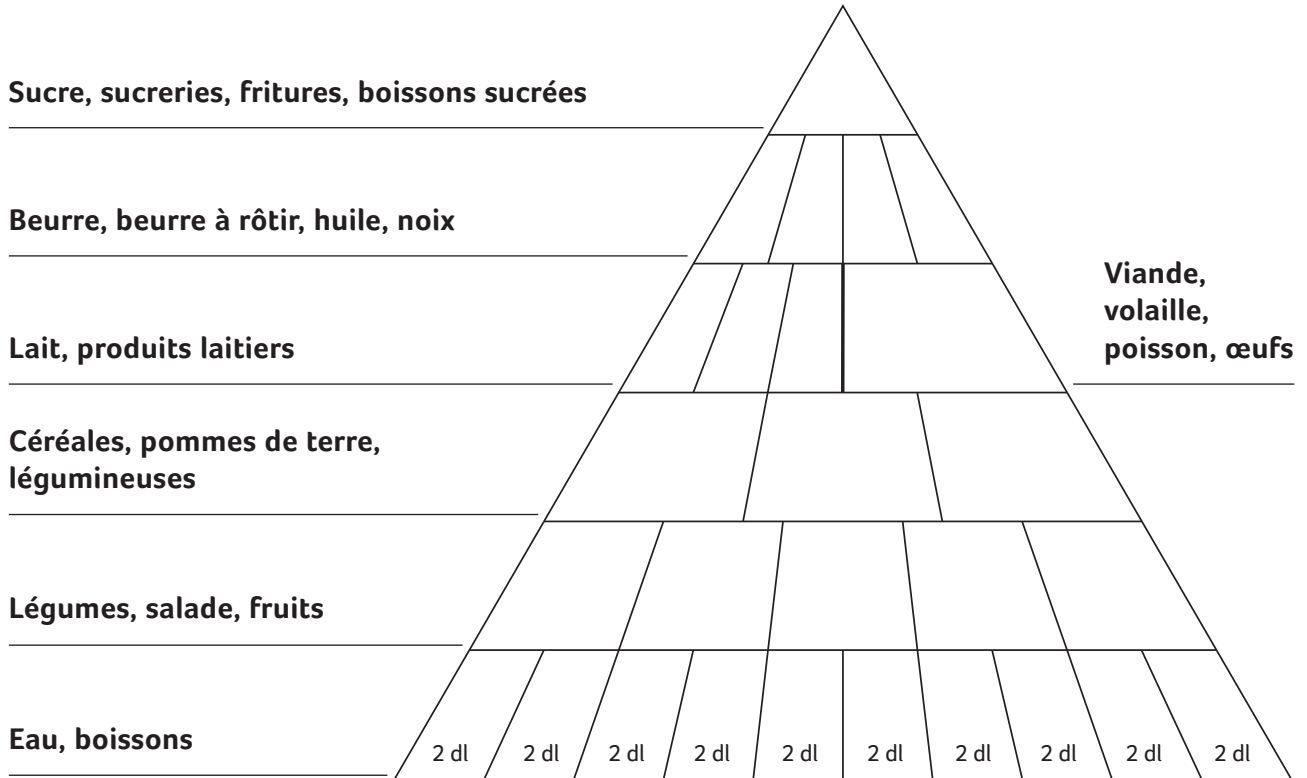


Nom:

Journal

Exercice 2: Ma pyramide alimentaire

Transfère toutes tes croix du tableau dans les cases correspondantes de la pyramide alimentaire (1 croix X correspond à 1 case). Colorie à chaque niveau les cases marquées d'une croix. Utilise pour chaque niveau de la pyramide la couleur correspondante du tableau.



Ta pyramide est-elle complètement coloriée? Ou reste-t-il des portions du tableau qui ne trouvent pas de place dans la pyramide? Compare ta pyramide avec la pyramide alimentaire à la quatrième page. Que penses-tu de ton mode d'alimentation pendant la journée en question?



Exercice 3: Le lait et les produits laitiers dans l'alimentation

Le lait et les produits laitiers sont d'importants composants de notre alimentation. Ils nous apportent des protéines nobles, des graisses digestes et un grand nombre de vitamines et de minéraux essentiels. Une alimentation saine devrait comporter, en plus des autres composants nécessaires, trois portions journalières de lait et de produits laitiers.

As-tu atteint la quantité journalière recommandée de lait et de produits laitiers?



Nom:

Journal

La pyramide alimentaire

