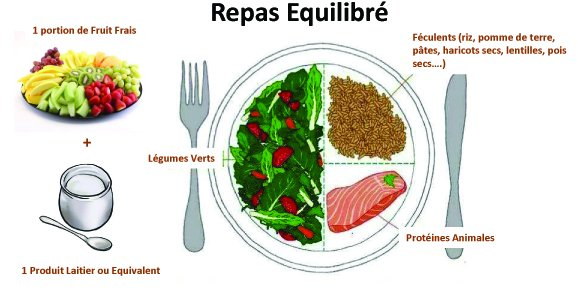
Equilibre alimentaire

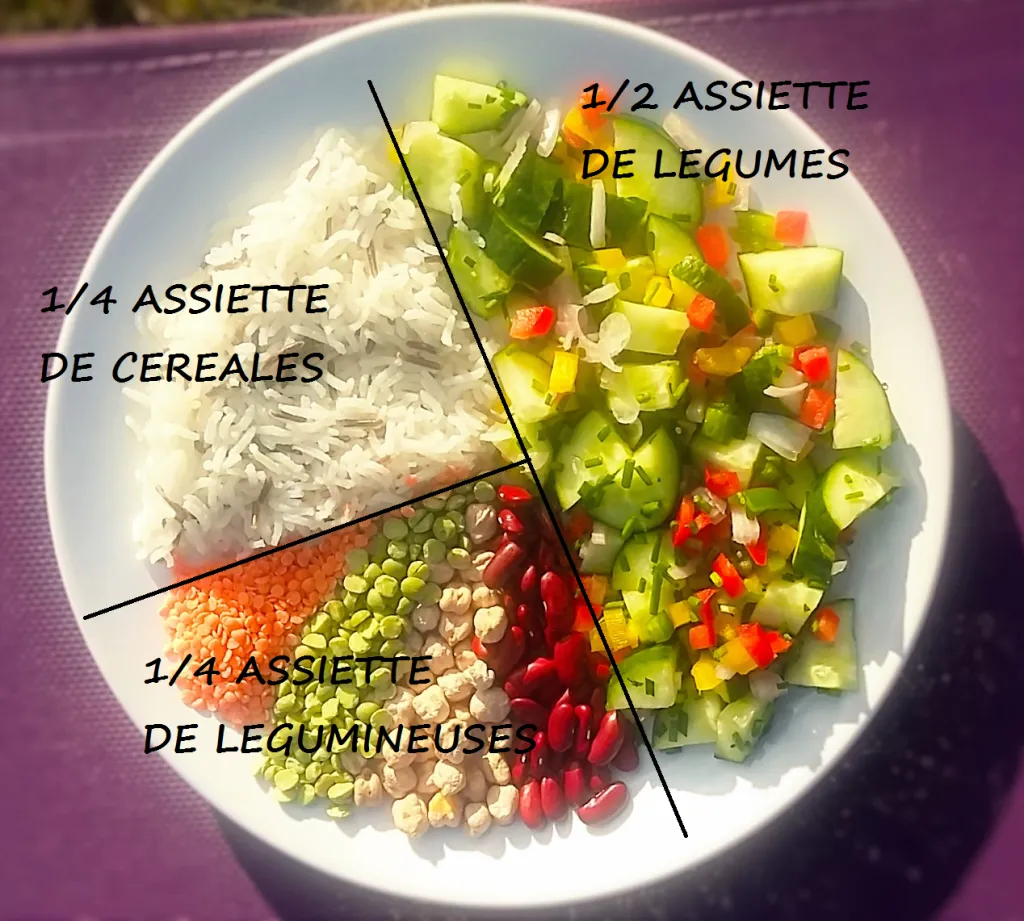
En cette période de confinement, voici quelques petits conseils « nutrition », qui pourront accompagner les exercices de sport de Grégory,

…pour garder la forme !

# Voici à quoi peut ressembler un repas équilibré :



# Et pour les repas végétariens (avec bien sûr le laitage et le fruit)…



Une petite cuillère à soupe par personne de matière grasse (huile ou beurre) est suffisante pour tout le repas !

N’oublie pas de boire également au moins 1,5 litre d’eau par jour (l’équivalent d’une grande bouteille) pour bien hydrater ton corps !

Les sodas, chips, gâteaux apéritif, et pâtisseries, sont à réserver pour les grandes occasions (ou pourquoi pas, pour un petit apéritif ou un petit dessert dans le weekend !)

# Teste tes connaissances !

## Range les aliments suivants dans le tableau

## *(certains peuvent être rangés dans deux colonnes…)*

Poisson Courgette Riz Pâtes

Pomme de terre Haricots verts Poivron Poulet

Steack haché Lentilles Tomate Poireau

Haricots rouges Soja Veau Crevettes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Protéines animales | Protéines végétales (légumineuses) | Légumes | Féculents (céréales) |
|  |  |  |  |

## A ton tour maintenant de trouver d’autres idées d’aliments qui n’ont pas encore été cités : range-les dans le tableau ci-dessous  (essaie d’en trouver au moins un par colonne !)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Protéines animales | Protéines végétales (légumineuses) | Légumes | Féculents (céréales) |
|  |  |  |  |

## Quel type d’aliment doit occuper la moitié de ton assiette (entoure la bonne réponse) ?

* Les féculents
* La viande (ou le poisson)
* Les légumes

## A ton tour de proposer un menu équilibré, en complétant l’assiette suivante  (n’oublie pas d’ajouter un laitage et un fruit !)

*(tu peux écrire ou dessiner …)*

