



SEQUENCE 4

MANGER EQUILIBRE : VIVE LA DIVERSITE !

FICHE DE TRAVAIL NUMERO 1 : LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE L'EGYPTE EN FRANCE

Durée: 30'

Mode de groupement: par paire

Matériel nécessaire: fiche de travail numéro 1

Les médecins distinguent 7 familles d'aliments :

- Viandes et poissons
- Produits laitiers
- Céréales et légumes secs
- Matières grasses
- Fruits et légumes
- Sucres
- Boissons/ liquide

- Discute avec ton voisin pour savoir combien de fois par jour il faut manger de ces différentes familles pour être en bonne santé.
- Compare avec ce que tu manges dans une journée.
- Compare tes résultats avec ceux de la pyramide pour voir si tu manges trop ou pas assez de certains groupes d'aliments.

