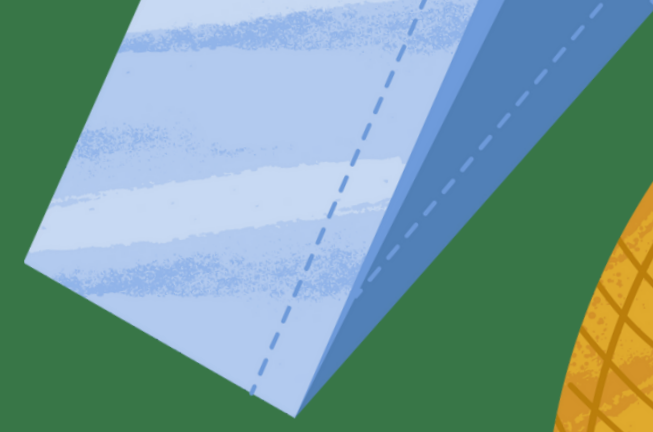
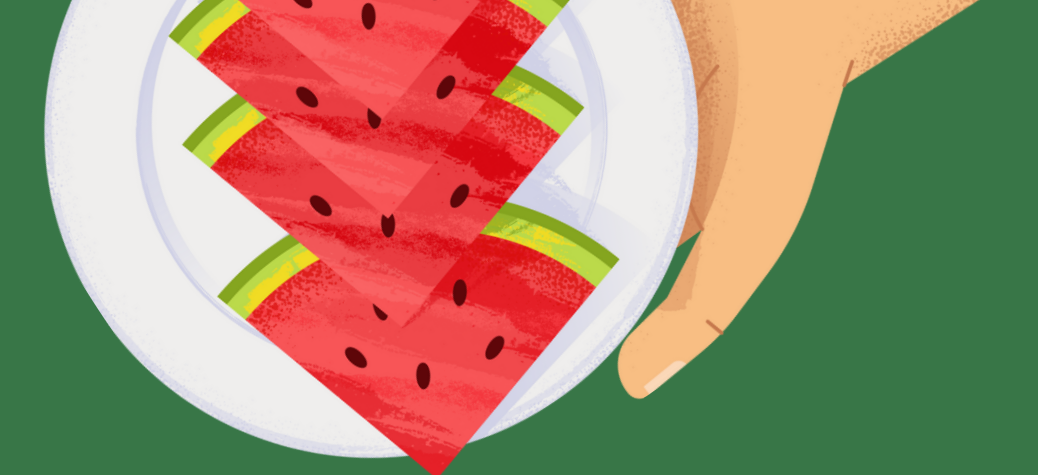


Qu'est-ce
qu'un repas
équilibré ?

CYCLE 3



Objectif Notionnel visé :

Expliquer le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme

Problématique :

Qu'est-ce que je dois manger dans la journée pour être en bonne santé ?



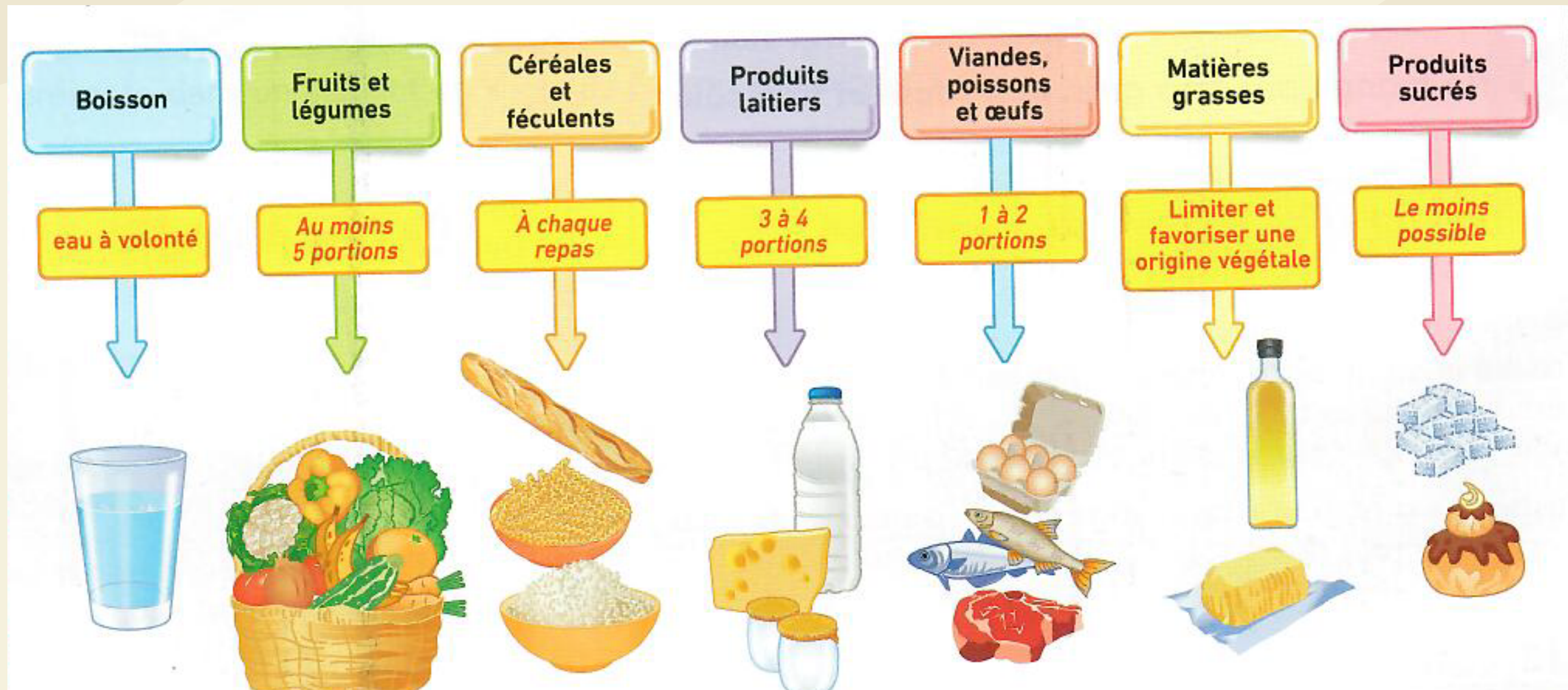
1ère étape :

Petit déjeuner

- Qu'est-ce que vous aimez manger au petit déjeuner ?
- Est-ce que cela vous semble équilibré ?



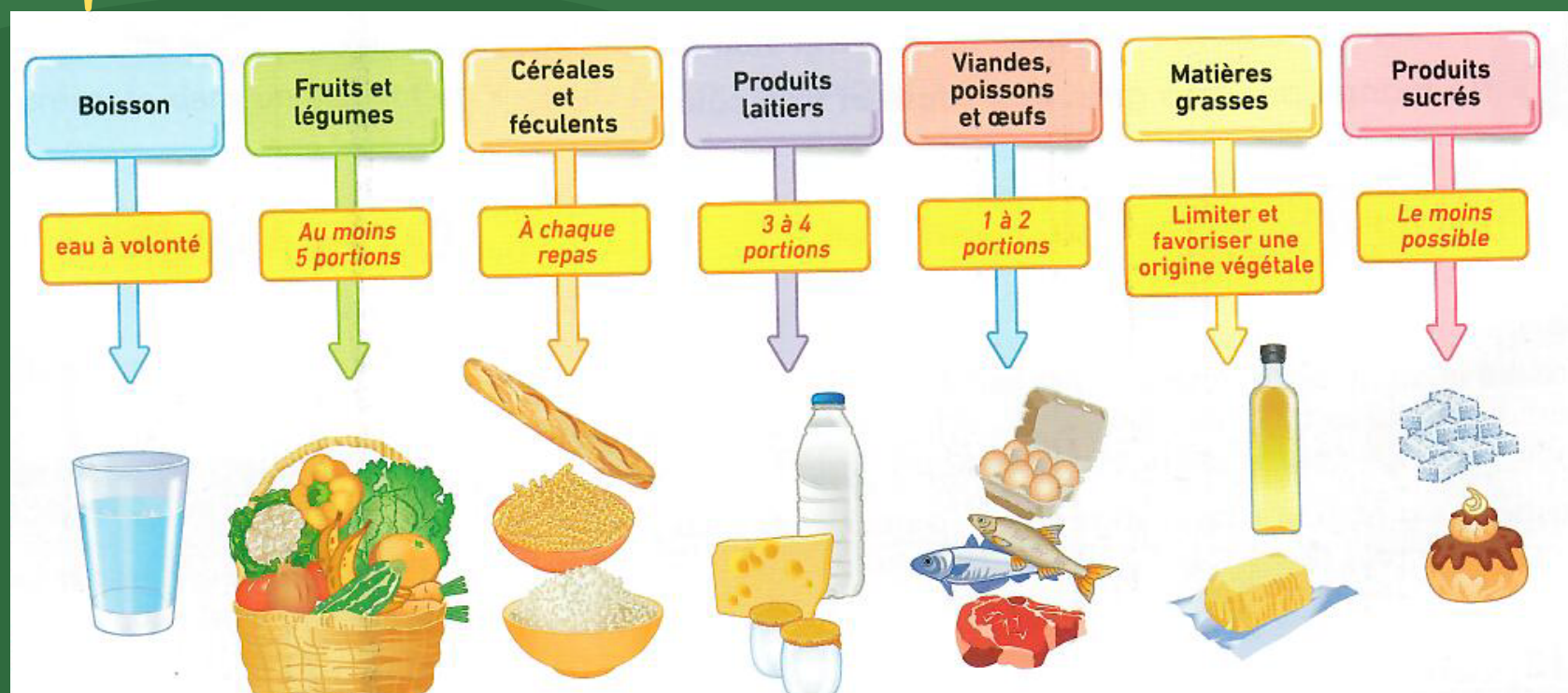
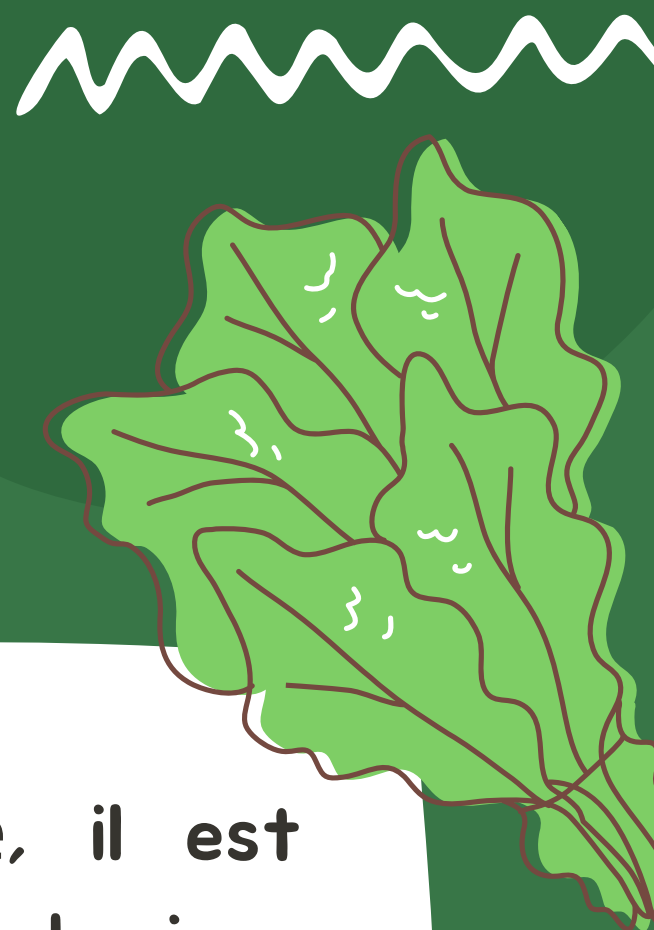
Voici les 7 familles d'aliments



- À l'aide de ce tableau, préparez un petit déjeuner équilibré



Trace écrite



Pour favoriser notre bonne santé, il est indispensable de favoriser l'activité physique et de se nourrir de repas équilibrés apportant l'ensemble des constituants dont notre corps a besoin. Les besoins de notre organisme dépendent de notre âge, de notre activité ...



Liste de course

(Petit déjeuner qui sera réalisé le jour prochain)



Fruits



Eau



Confiture



Lait chocolaté ou yaourt



Pain



Beurre