



A quoi cela sert-il de manger ?

Manger sert à :

- ne pas être malade,
- avoir des forces,
- avoir du plaisir,
- partager un moment à plusieurs.

3
 De l'eau à volonté.
 Les boissons
 A chaque repas.
 Les féculents
 5 fois par jour.
 Légumes et fruits
 2 à 4 fois par jour.
 Lait et produits laitiers
 1 fois par jour.
 Viande, poisson ou œuf
 Limiter la consommation.
 Matières grasses
 Limiter la consommation.
 Sucre et produits sucrés

Les saveurs sont :

- le sucré,
- le salé,
- l'amer comme le cacao à partir de 70% et les endives,
- l'acide comme le citron.

Il y a aussi différentes consistances : le liquide, le pâteux (comme la purée) et le solide.

n°

Les élèves de l'école d'Audaux

L'alimentation

Chaque groupe apporte des bienfaits à notre corps :

Viande, poisson ou œuf : des **protéines** aux muscles.

Lait et produits laitiers : le **calcium** à nos os.

Légumes et fruits : les **vitamines** pour lutter contre les microbes et des **fibres** pour digérer.

Les féculents : **l'énergie**. C'est notre « carburant ».

Dessine un repas équilibré