

Activités : j'analyse des habitudes alimentaires :

Je télécharge la fiche « [A chacun son repas](#) » (tablette ou miniPC)

1) Pour chaque aliment, je le souligne et je colorie le carré en fonction de ce qu'il apporte principalement, en :

- Rouge** : aliment bâtisseur (riche en **protéines** pour construire le corps)
- Jaune** : aliment énergétique (riches en **glucides** ou **lipides**)
- Vert** : aliment protecteur (riches en **sels minéraux et vitamines** présents surtout dans les fruits et légumes. Exemple : le calcium, la vitamine C)

2) J'indique à la fin si ces menus sont équilibrés ou non (Aide : voir la pyramide alimentaire)

| CHINE Continent : | BURKINA FASO Continent : | FRANCE Continent : | MEXIQUE Continent : |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Riz <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Poisson <input type="checkbox"/> Viande de porc et volaille <input type="checkbox"/> Bambous <input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Huile de soja <input type="checkbox"/> Choux | <input type="checkbox"/> Mil <input type="checkbox"/> Poisson séché <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Viande de chèvre et bœuf <input type="checkbox"/> Haricots secs <input type="checkbox"/> Arachides <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Huile de coton <input type="checkbox"/> Feuilles de plantes sauvages | <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Blé <input type="checkbox"/> Fromages et produits laitiers <input type="checkbox"/> Viandes diverses <input type="checkbox"/> Pommes <input type="checkbox"/> Carottes <input type="checkbox"/> Tomates | <input type="checkbox"/> Maïs <input type="checkbox"/> Volaille <input type="checkbox"/> Haricots secs <input type="checkbox"/> Courge <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Avocat |
| | | | |

Activités : j'analyse des habitudes alimentaires :

Je télécharge la fiche « [A chacun son repas](#) » (tablette ou miniPC)

1) Pour chaque aliment, je le souligne et je colorie le carré en fonction de ce qu'il apporte principalement, en :

- Rouge** : aliment bâtisseur (riche en **protéines** pour construire le corps)
- Jaune** : aliment énergétique (riches en **glucides** ou **lipides**)
- Vert** : aliment protecteur (riches en **sels minéraux et vitamines** présents surtout dans les fruits et légumes. Exemple : le calcium, la vitamine C)

2) J'indique à la fin si ces menus sont équilibrés ou non (Aide : voir la pyramide alimentaire)

| CHINE Continent : | BURKINA FASO Continent : | FRANCE Continent : | MEXIQUE Continent : |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Riz <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Poisson <input type="checkbox"/> Viande de porc et volaille <input type="checkbox"/> Bambous <input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Huile de soja <input type="checkbox"/> Choux | <input type="checkbox"/> Mil <input type="checkbox"/> Poisson séché <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Viande de chèvre et bœuf <input type="checkbox"/> Haricots secs <input type="checkbox"/> Arachides <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Huile de coton <input type="checkbox"/> Feuilles de plantes sauvages | <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Blé <input type="checkbox"/> Fromages et produits laitiers <input type="checkbox"/> Viandes diverses <input type="checkbox"/> Pommes <input type="checkbox"/> Carottes <input type="checkbox"/> Tomates | <input type="checkbox"/> Maïs <input type="checkbox"/> Volaille <input type="checkbox"/> Haricots secs <input type="checkbox"/> Courge <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Avocat |
| | | | |