

## L'hygiène alimentaire : une question d'équilibre ! *suite*

Pour composer des menus équilibrés...

Lis le tableau avec ton maître.

Le petit déjeuner	Le déjeuner ou le dîner		Le goûter
Environ 20% de l'apport énergétique d'une journée*	Déjeuner : environ 35% de l'apport énergétique d'une journée*	Dîner : environ 25% de l'apport énergétique d'une journée*	Environ 20% de l'apport énergétique d'une journée*
<ul style="list-style-type: none"> <li>- un produit laitier</li> <li>- un produit céréalier ( pain, biscotte, biscuits)</li> <li>- une boisson</li> <li>- un fruit</li> <li>- un peu de chocolat, ou de confiture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des crudités</li> <li>- de la viande, du poisson ou des œufs</li> <li>- des légumes ou des féculents</li> <li>- du fromage ou un yaourt</li> <li>- un peu de pain ou une biscotte</li> <li>- un fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un produit céréalier (biscuits, pain)</li> <li>- un produit laitier</li> <li>- une boisson</li> <li>- un fruit</li> </ul>	

*\*Si tu additionnes tous ces chiffres, tu dois obtenir le nombre 100% qui correspond à l'apport énergétique total nécessaire.*

Sauras-tu composer ton menu pour la journée ?

Petit déjeuner :

.....

.....

.....

Déjeuner :

.....

.....

.....

Goûter :

.....

.....

.....

Dîner :

.....

.....

.....