L'alimentation équilibrée au CE1

À retenir

On mange de **toutes les familles**, beaucoup de fruits et légumes, peu de gras et de sucre, et on boit de l'**eau**.

Le tableau de la leçon

Famille	Exemples	À quoi ça sert
Fruits et légumes	pomme, carotte, salade	vitamines, fibres : rester en bonne santé
Féculents	pain, pâtes, riz, pommes de terre	énergie pour la journée
Produits laitiers	lait, yaourt, fromage	calcium pour les os et les dents
Viandes, poissons, œufs	poulet, sardine, œuf	protéines pour les muscles
Matières grasses	beurre, huile	énergie, en petite quantité
Produits sucrés	bonbons, gâteaux, sodas	plaisir, à limiter
Boissons	eau	la seule boisson indispensable

Exercices : coche la bonne réponse

1. Les pâtes

☐ féculents ☐ produits laitiers ☐ fruits et légumes

2. Le fromage

☐ matières grasses ☐ produits laitiers ☐ produits sucrés

3. Un œuf

☐ viandes, poissons, œufs ☐ féculents ☐ produits laitiers

4. Un soda

☐ boissons indispensables ☐ produits sucrés ☐ fruits

5. Une carotte

☐ fruits et légumes ☐ féculents ☐ matières grasses

Corrigé · **1.** féculents · **2.** produits laitiers · **3.** viandes, poissons, œufs · **4.** produits sucrés · **5.** fruits et légumes