

🔊 exposés, recettes...

L'alimentation

Par TELLIER ELISA, le jeudi 09 décembre 2021

L'alimentation

Voici la pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire : un bon repère pour l'équilibre alimentaire



Activité physique



Au moins 30 minutes par jour

1/ Laits et produits laitiers

Au moins 3 par jour

2/ Viande, poissons, œufs

1 ou 2 fois par jour

3/ Légumes et fruits

Au moins 5 par jour

4/ Féculents (pains, céréales, pommes de terre, légumes secs)

À chaque repas

5/ Huile et/ou beurre

Limiter la consommation

6/ Boissons

Eau à volonté

Au petit-déjeuner : un aliment céréalier + un produit laitier + un fruit + une boisson

Au déjeuner : un aliment céréalier + des légumes + de la viande, du poisson ou de l'oeuf + un laitage + un fruit + un peu de matière grasse + de l'eau

Au goûter : une boisson + 2 aliments parmi : fruits frais, fruits cuits en compote, produits laitiers, produits céréaliers (pain, biscuits secs...).

Au dîner : un aliment céréalier + des légumes + de la viande, du poisson ou de l'oeuf + un laitage + un fruit + un peu de matière grasse + de l'eau

Pourquoi est-ce important **de bien manger**? Pour bien **grandir**. ~~Si tu ne manges pas bien dès tout petit, ton corps prendra l'habitude de ne pas manger équilibré.~~

Mais si tu manges **bien dès petit**, ton corps prendra l'habitude de **bien manger**.

Pourquoi ce n'est pas bien si je mange tout ce que je veux???

Si je mange ce que je veux je vais être **+ malade que les autres**.

ELISA C

-Petit déjeuner :céréales plus lait, banane et jus d'orange.

-Déjeuner: concombre, poulet accompagné par des pommes de terre avec du fromage et de l'eau.

-Goûter: **une poire, un verre de lait, biscuits et un bonbon.**

-Le dîner . Entrée :salade. Plat :œufs au plat accompagné d'une ratatouille et des pâtes. Boisson :l'eau. Dessert :compote et un yaourt.

Ashley

-Petit déjeuner céréales :banane, eau fraîche, yaourt.

Mélodie

-Petit-déjeuner: des céréales , yaourt, clémentine, jus de fruit.

-Déjeuner :pain beurre, petit pois, lardons + crème fraîche, yaourt, fraise, l'eau.

-Goûter: compote à la fraise et pommes, lait, biscuits secs.

-Dîner: pommes de terre, carotte, œufs, yaourt, fruit, l'eau.

Kiara

-Petit Déjeuner : Lait tartine de confiture de framboise pomme.

-Déjeuner : Radis Ratatouille œuf à la coque Eau Pain

-Goûter: Yaourt aux fruits jus d'orange pressé gâteau sablé

-Dîner: Carotte râpée Poulet pommes de terre à l'eau Raisins Eau

Samir

-Petit déjeuner: des pains à la confiture, banane et un bol de lait avec poudre de chocolat.

-Déjeuner: macédoine, des pâtes avec du jambon, boisson: eau, dessert: yaourt.

-Goûter: biscuits et jus d'orange.

-Dîner: riz poisson légumes eau et dessert clémentine. 🥒🥕🍌🍌🥒

Baptiste

-Petit Déjeuner: céréales avec du lait froid et jus d'orange.

-Déjeuner Entrée tomate, boisson eau, Plat pâte poulet, Dessert banane et yaourt.

-Goûter: pomme du pain avec du fromage et 1 bonbon.

-Dîner frites jambon eau Dessert: yaourt, poire🍏🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

Maxence

-Petit déjeuner du pain avec de la confiture jus d'orange une pomme yaourt.

-Déjeuner, plat raclette (fromage au poivre bacon des tomates et des pommes de terre) dessert deux clémentines.

-Goûter: poire eau pain beurre yaourt.

-Dîner: Entrée taboulet, deux œufs au plat pâtes dessert pomme mimolette.

Quentin

-Petit déjeuner pomme eau brioche yaourt

Elisa T

-Petit déjeuner: eau, orange, céréales et du lait

-Déjeuner: eau, carotte, pomme de terre, petit pois, viande, beurre, yaourt.

-Goûter: eau, fraise, bonbon, gâteau secs

-Dîner: eau, salade, pain, œuf, beurre, yaourt.

Haley

-Petit déjeuner: fruit (banane) ,boisson (EAU FRAICHE) produit laitier (une tasse de lait avec un petit peu de chocolat) .

-Déjeuner: Entrée: salade oeufs sur le plat avec une salade de riz, du maïs et des tomates .

-Goûter: une petite pomme avec un petit biscuit .

-Dîner: moules avec des pommes de terres . Dessert: yaourt et une salade de fruits .

Aymé

Petit déjeuner : céréales, lait, pomme, eau.

Charlotte

-Petit déjeuner : verre de lait, du pain, clémentine.

-Au déjeuner : pâtes, des carottes, bœuf, petits suisses, une pomme, du beurre, et de l'eau.

-Au goûter : un verre de lait, une compote, des petits beurres.

-Au dîner : de la semoule, de la ratatouille, du poulet, de la mimolette, pomme, de l'eau.

Kélya

- Petit-déjeuner : Un bol de lait avec des céréales. Une pomme.

Noa

-Petit-déjeuner: Un bol de lait avec du miel céréales+kiwi

Nathanaël

-Petit déjeuner: céréales, du lait et un jus de pamplemousse.

-Déjeuner: des pâtes avec steak haché + sauce tomate.

-Dîner: poisson sauce blanche (crème fraîche avec du citron) riz.

Enriqué

-Déjeuner: Entrée: carottes rapées: Repas: poulet pâtes + sauce yaourt

Commentaires :

COUTY DELMAS ELISA

Le dîner . Entrée :salade. Plat :œufs au plat accompagné d'une ratatouille et des pâtes. Boisson :l'eau. Dessert :compote et un yaourt.

COUTY DELMAS ELISA

Petit déjeuner :céréales plus lait, banane et jus d'orange. Déjeuner: concombre, poulet accompagné par des pommes de terre avec du fromage et de l'eau.

BLICQ ASHLEY

Petit déjeuner céréales :banane, eau fraiche, yaourt.

PRONIEZ COUTEAU MELODIE

Petit-déjeuner:des céréales , yaourt, clémentine, jus de fruit. Déjeuner :pain beurre, petit pois, œufs, yaourt, fraise, l'eau.
Goûter: compote à la fraise et pommes, lait, biscuits sec. Dîner: pommes de terre, carotte, œufs, yaourt, fruit, l'eau.

CHEVALLIER KIARA

Petit Déjeuner : Lait tartine de confiture de framboise pomme Déjeuner : Radis Ratatouille œuf à la coque Eau Pain
Goûter: Yaourt aux fruits jus d'orange pressé gâteau sablé Souper: Carotte râpée Poulet pommes de terre à l'eau Raisins
Eau

JOUDY SAMIR

Petit déjeuner: des pains à la confiture, banane et un bol de lait avec poudre de chocolat, Déjeuner: macédoine, des pâtes avec du jambon, boisson: eau, dessert: yaourt, goûter: biscuits et jus d'orange, et diner: riz poisson légumes eau et dessert clémentine. 🥒🥕🍌🍅🍎🥑🥒

LEMAIRE BAPTISTE

Petit Déjeuner: céréales avec du lait froid et jus d'orange, déjeuner Entrée tomate, boisson eau, Plat pate poulet, Dessert banane et yaourt, Goûter: pomme du pain avec du fromage et 1 bonbon et diner frites jambon eau Dessert: yaourt, poire
🥕🍌🍅🍎🥑🥒

AUCHART MAXENCE

Petit déjeuner du pain avec de la confiture jus d'orange une pomme yaourt.

BONNELLES QUENTIN

Petit déjeuner pomme eau brioche yaourt

LEMPEREUR FLORENCE

ELISA Matin: eau, orange, céréales et du lait-----Midi: eau, carotte, pomme de terre, petit pois, viande, beurre, yaourt.-----goûter: eau, fraise, bonbon, gâteau secs-----soir: eau, salade, pain, œuf, beurre, yaourt.

SIRBU-MAITRE HALEY

petit déjeuner:fruit (banane) ,boisson (EAU FRAICHE) produit laitier (une tasse de lait avec un petit peu de chocolat) .
Entrée:salade . déjeuner: oeufs sur le plat avec une salade de riz, du maïs et des tomates . Goûter: une petite pomme avec un petit biscuit . Dîner: moules avec des pommes de terres . Dessert: yaourt et une salade de fruits .

AUCHART MAXENCE

Déjeuner, plat raclette (fromage au poivre bacon des tomates et des pommes de terre) dessert deux clémentines.

AUCHART MAXENCE

Goûter: poire eau pain beurre yaourt.

AUCHART MAXENCE

dîner: Entrée taboulet, deux œufs au plat pâtes dessert pomme mimolette.

MARTIN DINET AYME

Petit déjeuner : céréales, lait, pomme, eau.

COLSON CHARLOTTE

Au petit déjeuner : verre de lait, du pain, clémentine. Au déjeuner : pâtes, des carottes, bœuf, petits suisses, une pomme, du beurre, et de l'eau. Au goûter : un verre de lait, une compote, des petits beurres. Au dîner : de la semoule, de la ratatouille, du poulet, de la mimolette, pomme, de l'eau.

COLLAS Noa

Un bol de lait avec du miel céréales

COUTY DELMAS ELISA

Gouter:une poire,un verre de lait,biscuits et un bonbons.

PRONIEZ COUTEAU MELODIE

Petit Déjeuner: Céréales, jus d'orange, yaourt, kiwi Déjeuner: Pain beurre, ratatouille, poisson, fromage, citrons, l'eau.
Goûter: Jus de fruits, fraise et compote de framboise, lait, biscuits secs Dîner: Concombre, l'œufs, fromage, avocat, l'eau.

HENRY NATHANAEL

Petit déjeuner:petit pain au chocola avec jus de panplemouise . déjeuner :des patte avec viande + sause tomate. dîner: poisson sause blanch.

LEMPEREUR FLORENCE

Enriqué: -Déjeuner: Entrée: carottes rappés: Repas: poulet pâte + sauce yaourt