



Alimentation

Fiche 3 - La composition d'un repas

Je mange équilibré.

Cela veut dire je mange un peu de tout.

Dans mon assiette,

je mets un aliment de chaque groupe d'aliments :

Des légumes



Des féculents

comme des pâtes, du riz, des pommes de terre,
des lentilles, du pain...



Une portion de viande ou une portion de poisson ou des œufs



ou



ou



Une cuillère à soupe d'huile



Je prépare le repas du midi

Une entrée avec des légumes crus.



Un plat avec :

- De la viande ou du poisson,
- Des légumes cuits,
- Un peu de féculents.

Un dessert avec un laitage ou un fruit.

Un laitage est un produit qui contient du lait.



Je mange le dessert si j'ai encore faim.

Si je n'ai plus faim,

Je mange mon fruit ou mon laitage
dans l'après-midi.

Je prépare le goûter

Je peux manger un fruit et un produit laitier.

Par exemple : une pomme et un yaourt.

Je trouve d'autres idées pour mon goûter
dans la fiche numéro 4.



Je prépare le repas du soir

Une entrée avec **des légumes crus** ou une soupe.



Je peux remplacer la viande par des légumes secs.

Par exemple :

- Des lentilles,
- Des haricots,
- Des pois cassés.



Je ne mange pas de viande tous les soirs.

C'est mieux pour ma santé.

Aide-mémoire :

