**Lisez** l’infographie et **répondez** aux questions.

**Support pédagogique du JDE N° 1255**

**du vendredi 15 décembre 2017**

**L’infographie, l’actualité en images**

1. **Définissez** la pyramide alimentaire, que montre-t-elle ?

**Activité 1**

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. Qu’appelle-t-on « équilibre alimentaire ? ........................................................................................

..............................................................................................................................................................

3. **Citez** les grandes familles d’aliments dans l’ordre de leur importance dans la pyramide alimentaire : .........................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

4. À quoi servent les protéines et dans quels aliments les trouve-t-on ? ...........................................

.............................................................................................................................................................

5. **Barrez** les mauvaises propositions et **entourez** les bonnes.

Ne pas consommer un type d’aliment ***équilibre* - *déséquilibre*** l’alimentation.

La viande, la volaille, le poisson fournissent des ***protéines - féculents*** à notre corps.

Équilibrer son alimentation signifie qu’il faut manger de tout en quantités ***égales - différentes***

**1. Associez**

**Activité 2**



• •

• • • • •

Végétaliens

Vegans

Flexitariens

Omnivores

Végétariens

• • • • •

 • •

Ils mangent de tout : légumes, fruits, viande, poisson, fruits de mer, lait, fromage, œufs, miel ....

2. Sur une feuille, **composez** un menu équilibré dans lequel on retrouvera toutes les familles d’aliments, il faut une entrée, un plat et un dessert.

3. **Rappelez-vous** et **complétez**! Pour les animaux, comment appelle-t-on un animal qui ne mange que ...

... des végétaux ?: ........................................... ... des graines ?: .............................................

... des insectes ? : ............................................ ... du poisson ? : ..............................................

Corrigé disponible sur simple demande auprès de votre consultant régional ou via l’adresse suivante : [benedicte.lemercier@lejde.be](mailto:benedicte.lemercier@lejde.be)  (merci de préciser le nom et le CP de votre école).

Supplément pédagogique réalisé par

Patricia Lenseclaes

**JDE – Route de Hannut 38 – 5004 Bouge**

**Tél. : 081/24 89 82 – Fax : 081/23 12 62 – E-mail :** [redaction@lejde.be](mailto:redaction@lejde.be)