

<http://ec-prim-nogent-le-phaye.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article2>



L'alimentation

- 4- Les années précédentes... - Activités de l'année 2008-2009 - 6- CM1-CM2 -



Date de mise en ligne : mercredi 10 juin 2009

Copyright © École primaire de Nogent-le-Phaye - Tous droits réservés

Le mardi 9 décembre, l'infirmière du collège Victor Hugo est venue nous voir pour nous parler de l'alimentation. Elle nous a demandé de nommer les groupes d'aliments : il y a les viandes, poissons et œufs, les produits laitiers, les légumes et fruits crus et cuits, les matières grasses, les féculents (pain, pâtes, pommes de terre, légumes secs) et enfin les boissons (la plus importante est l'eau). Elle nous a dit que le repas du matin était appelé "le menu du roi" (il faut manger suffisamment), celui de midi, "le menu du prince" et celui du soir, "le menu du pauvre" (il doit être léger). Ê nous maintenant d'être attentifs à bien manger.

[http://ec-prim-nogent-le-phaye.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/ec-prim-nogent-le-phaye/local/cache-vignettes/L400xH313/Nodizzc1013_75e1-f2b00.png]