

Sciences en mer

L'alimentation à bord

Pour être en bonne santé et pour que ton corps grandisse bien, tu as besoin, toi aussi, d'une alimentation équilibrée comprenant :

- **les aliments bâtisseurs** (pour les os, les muscles) : la viande, les poissons, les œufs, le lait.
- **les aliments énergétiques** (pour pouvoir courir) : féculents, matière grasse.
- **et les protecteurs** : fruits, légumes.

Et la seule boisson qui est nécessaire, c'est l'eau !

Pour ton alimentation, une règle à respecter : puiser chaque jour dans tous les groupes d'aliments.

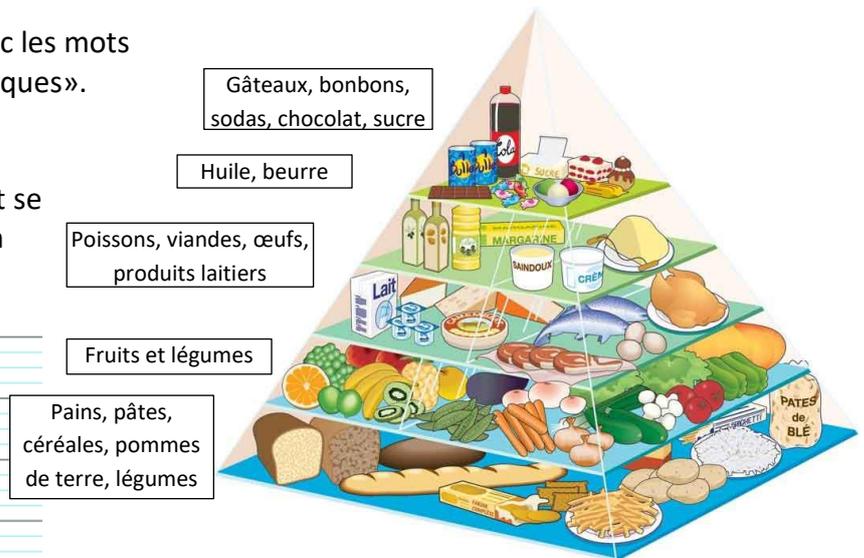


QUESTIONS

1 Complète la pyramide alimentaire avec les mots « bâtisseurs », « protecteurs », « énergétiques ».

2 Les gâteaux, bonbons, glaces, chocolat se situent tout en haut de la pyramide. À ton avis, pourquoi ? Quelle étiquette leur donnerais-tu ?

3 Observe maintenant ce plateau. Ce déjeuner est-il équilibré ? Pourquoi ?



Mais un voilier, ça tangue et ça gîte ! Comment un navigateur peut-il cuisiner en mer ?

A large grid of graph paper with a red vertical margin line on the left side. The grid consists of 20 columns and 20 rows of small squares. The red line is positioned at the first column from the left.

Tu pourras illustrer tes propos avec des photos ou des schémas !



