

UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE À CRITIQUER

① Observe, ci-dessous, la composition des repas de Léa sur une journée :

LÉA	
Petit déjeuner	Chocolat au lait, céréales
Déjeuner	Friand au fromage Escalope de dinde Riz Camembert Flan Eau
Gouter	Pain au lait, chocolat
Diner	Salade de pâtes Gratin de pommes de terre Banane Eau



② En te basant sur les repères de consommation, dis ce que tu penses des repas de Léa ? Que pourrais-tu lui conseiller de manger en priorité le lendemain ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....