

Exemple de ration alimentaire

Petit déjeuner

Lait (150 g) accompagné de chocolat en poudre (20 g)

et de sucre (10 g)

Pain (60 g) avec beurre (10 g) et confiture (20 g)

Orange (180 g)

Déjeuner

Salade de tomates (160 g) avec huile (10 g) et vinaigre

Viande rouge (100 g) accompagnée de haricots verts (100 g)

et de pommes de terre (100 g) au beurre (10 g)

Fromage : camembert (40 g)

Dessert : pomme (120g)

Pain accompagnant le repas : 60 g

Goûter

Yaourt nature (125 g) accompagné de céréales (40 g)

Jus d'oranges (200 g)

Dîner

Poisson : carrelet (100 g)

Pâtes (80 g) avec beurre (10 g)

Salade de laitue (30 g) avec huile (10 g) et vinaigre

Fruit : poire (160 g)

Pain accompagnant le repas : 60 g

- 1- Catégoriser ces aliments dans les six classes.
- 2- Ranger les dans un pyramide alimentaire.
- 3- Sont- ils proches d'une alimentation rationnelle et équilibrée ?