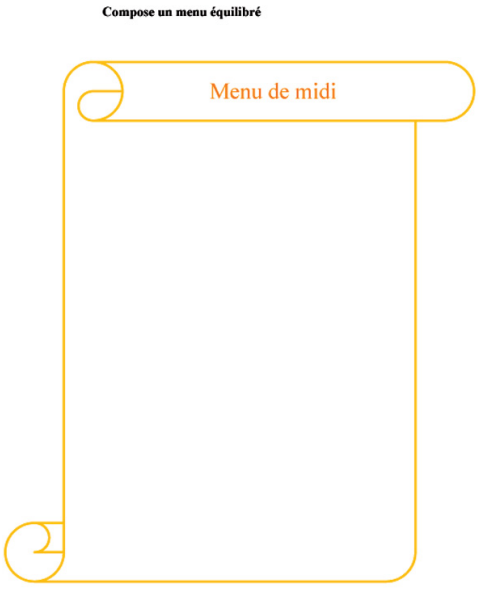
COMPOSER UN MENU ÉQUILIBRÉ



RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ SUR LE MENU ÉQUILIBRÉ

Idée d'activité pour composer un **menu** équilibré avec les enfants. Une activité pour les sensibiliser à l'**équilibre alimentaire**.

Les bases de la nutrition et d'une alimentation équilibrée s'apprennent dès le plus jeune âge. Imprimez la feuille de menu et la liste d'aliments de Tête à modeler.

feuille de jeu

Cliquer pour imprimer



étiquettes

Reprenez les groupes alimentaires, expliquez à votre enfant que pour bien grandir il a besoin de repas équilibrés contenant un aliment de chaque groupe, puis demandez-lui de composer un repas équilibré. L'exercice peut être précédé ou complété par les autres activités sur l'alimentation (cliquer pour voir le dossier)

Imprimer la page

Apprendre à composer un menu équilibré