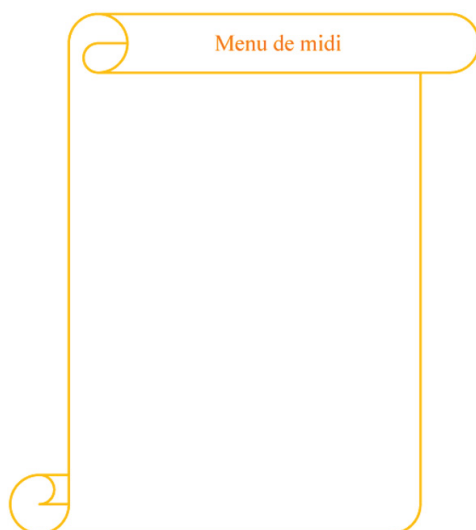


COMPOSER UN MENU ÉQUILIBRÉ

Compose 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