

Voici ce que des élèves de CE2 ont mangé en une journée (ils boivent suffisamment).

Réfléchis en quoi ces menus ne répondent pas aux besoins d'un enfant.

Que pourrais-tu proposer pour rendre leur alimentation équilibrée? Tu peux demander de l'aide à tes parents.

<p><u>Elève n°1</u></p> <p>Une journée d'école ordinaire avec le début des cours à 8h30 et la fin à 15h. L'élève rentre chez lui après les classes. Il fait ses devoirs à la maison puis va jouer dehors. Il se couche à 21h30.</p>	<p>Petit déjeuner: <i>une tartine sans beurre</i></p> <p>Gouter: <i>rien</i></p> <p>Déjeuner: <i>une portion de pâtes</i></p> <p>Gouter: <i>une pomme</i></p> <p>Diner: <i>une portion de riz</i></p>
<p><u>Elève n°2</u></p> <p>Une journée d'école ordinaire avec le début des cours à 8h30 et la fin à 15h. L'élève fait ses devoirs à l'école puis va aux activités périscolaires.</p> <p>Il fait du piano puis du basketball et rentre chez lui vers 19h30.</p>	<p>Petit déjeuner: <i>de la bouillie d'avoine, un verre de jus d'orange</i></p> <p>Gouter: <i>une demi-banane</i></p> <p>Déjeuner: <i>un bol de riz avec du poulet et des carottes râpées</i></p> <p>Gouter: <i>rien</i></p> <p>Diner: <i>une soupe de légumes avec du pain, un yaourt</i></p>
<p><u>Elève n°3</u></p> <p>Une journée d'école ordinaire avec le début des cours à 8h30 et la fin à 15h. L'élève fait ses devoirs à l'école puis rentre chez. A la maison, il joue sur sa tablette et regarde la télévision. Il se couche vers 21h.</p>	<p>Petit déjeuner: <i>un sandwich au saucisson, un verre de lait à la fraise, deux biscuits</i></p> <p>Gouter: <i>deux tartines au fromage, une banane</i></p> <p>Déjeuner: <i>une pizza au jambon et au fromage, un paquet de chips, une barre chocolatée</i></p> <p>Gouter: <i>deux croissants, un yaourt</i></p> <p>Diner: <i>des frites, du poulet frit, une part de gâteau à la crème, une glace</i></p>
<p><u>Elève n°4</u></p> <p>Une journée d'école ordinaire avec le début des cours à 8h30 et la fin à 15h. L'élève rentre chez lui après les classes. Il fait ses devoirs à la maison puis se repose. Il se couche vers 21h30.</p>	<p>Petit déjeuner: <i>une tartine au beurre et au fromage</i></p> <p>Gouter: <i>un biscuit</i></p> <p>Déjeuner: <i>de la purée de pomme de terre et un steak</i></p> <p>Gouter: <i>un yaourt et deux biscuits</i></p> <p>Diner: <i>des spaghetti et du poisson pané</i></p>