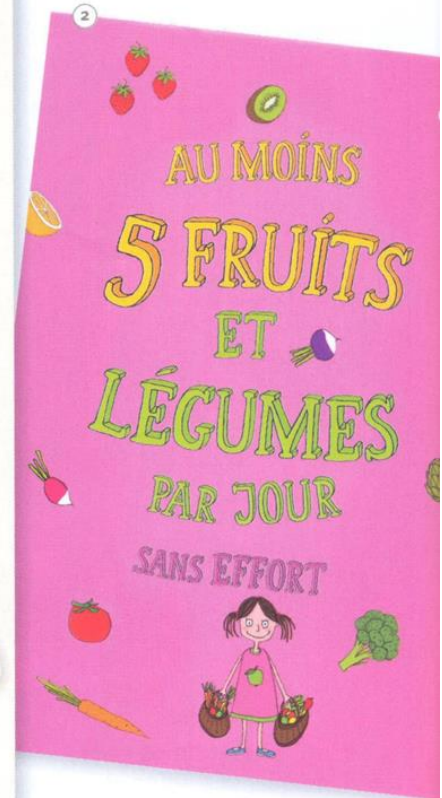


› Indiquer ses goûts alimentaires

①

La pyramide alimentaire : pour une alimentation équilibrée



①

Observez les deux affiches et répondez.

1. Quel est leur objectif commun ?
2. Est-ce qu'il existe des programmes similaires dans votre pays ?

②

Écoutez le dialogue. Identifiez la situation et dites de quelle affiche on parle.

③

Réécoutez et répondez.

1. Repérez, sur la pyramide alimentaire, les aliments cités.
2. D'après les réponses des enfants, dites pourquoi on a organisé cette campagne.

④

Échangez en petits groupes.

1. Observez la pyramide et dites, pour chaque catégorie, quels aliments vous aimez et quels aliments vous n'aimez pas.
2. Avec les listes des différents groupes, faites une liste commune pour toute la classe.

Comprendre/Composer un menu

Semaine du 10 au 14 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Salade de tomates	Pommes de terre au thon	Salade de lentilles	Carottes râpées	Pâté de campagne / Terrine de volaille
PLAT PRINCIPAL	Sauté de porc au paprika / Sauté de mouton Gratin de pommes de terre	Poulet rôti à l'estragon Pâtes	Boulettes de bœuf à la tomate Haricots verts	Raviolis à la bolognaise	Filet de poisson au citron Riz
FROMAGE	Fromage blanc au miel	Camembert	Comté	Yaourt aux fraises	Brie
DESSERT	Fruit	Crêpe au sucre	Mousse au chocolat	Fruit	Compote de pommes à la cannelle



Observez ces menus d'une cantine scolaire en France et dites si les repas sont équilibrés. Justifiez votre réponse.

POINT Culture Les repas en France

A. Relisez les menus et complétez le texte suivant sur les repas en France.

Un repas ordinaire en France comporte en général ... parties : entrée, ... , fromage ou produit laitier puis

Pour l'entrée, on trouve principalement deux catégories alimentaires : crudités (légumes crus ou parfois cuits, servis froids), charcuterie (saucisson, pâté...) ou quelquefois un fruit (melon, pamplemousse, avocat). La soupe est plutôt réservée au dîner.

Pour le plat principal : ... , œufs ou ... , avec légumes, riz ou pâtes.

Le dessert est sucré : fruit, gâteau ou crème.

B. Échangez.

- Les repas sont-ils très différents dans votre pays ?
- Combien de parties y a-t-il dans un repas ordinaire ? Est-ce qu'il y a un dessert ? Est-il toujours sucré ?

→ S'exercer n° 1 et 2 | p.150

AIDE-MÉMOIRE

• **Indiquer l'ingrédient principal d'un plat**

une salade **de** tomates
une compote **de** pommes

• **Indiquer un ingrédient important, le goût ou une façon de préparer**

des pâtes **à la** bolognaise
une mousse **au** chocolat
du poulet **à l'**estragon
un yaourt **aux** fraises

→ S'exercer n° 3 | p.150



À deux, composez le menu du lundi suivant. Choisissez selon vos préférences dans la liste ci-dessous.

tarte aux pommes – frites – steak haché – fruits au sirop – terrine de poisson – gratin de courgettes – yaourt sucré – omelette aux fines herbes – fromage de chèvre – salade grecque



Imaginez !

Vous invitez des amis à dîner. Il y a une végétarienne, un homme qui fait un régime pour maigrir, des personnes qui aiment bien manger. En petits groupes, composez le menu pour faire plaisir à tous vos invités.