









Sur la photo de ton choix, repère les différentes familles d'aliments ci-dessous et pour chacune d'entre elles :

- Note le nombre d'aliments différents la composant (**Diversité**)
- Estime **sa quantité** par rapport aux autres familles d'aliments, selon : **0** - **+** **++** **+++**
Manquant peu suffisant beaucoup trop

Les 7 familles d'aliments

 <p>- À consommer avec parcimonie -</p>	<p>Sucreries, grignotages salés et boissons riches en énergie</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- Quotidiennement, avec modération -</p>	<p>Huiles, matières grasses et fruits oléagineux</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- Quotidiennement, en suffisance -</p>	<p>Lait, produits laitiers</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- À chaque repas principal -</p>	<p>Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- En consommer 5 par jour, de couleurs variées -</p>	<p>Légumes et fruits</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- Abondamment, 1 à 2 litres par jour, tout au long de la journée -</p>	<p>Eau</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- Quotidiennement, en suffisance</p>	<p>Viande, poissons, œufs</p> <p>Diversité : Quantité :</p>
 <p>- A consommer avec parcimonie</p>	<p>Plats cuisinés</p> <p>Diversité : Quantité :</p>

Un régime alimentaire diversifié, de qualité et en quantité suffisante est dit **équilibré**.

Résultat estimé : Cette famille se nourrit selon un régime alimentaire équilibré :

OUI NON