

Des besoins variables selon les personnes

1- A l'aide du site Manger-Bouger.fr (liens sur mon site), complète le tableau suivant :

Recommandations	Enfants et adolescents (4 à 17 ans)	Adultes
Aliment		
Fruits et légumes		
Légumes secs (lentilles, pois-chiches...)		
Pain complet Pâtes Pain aux céréales Semoule Riz		
Produits laitiers		
Viandes		

2- Compare les besoins en produits laitiers chez l'enfant et l'adulte.

3- Compare les besoins en viandes chez l'enfant et l'adulte.