

Réalisation d'un menu

Maîtresse nous a expliqué les différentes familles d'aliments. On a vu que les aliments servaient à être en bonne santé mais que dans la famille des sucres il ne faut pas trop en manger. Notre corps dépense beaucoup d'énergie toute la journée et on doit alors manger plusieurs fois par jour !

Le lendemain, c'était à nous de créer un menu équilibré : avec une entrée, un plat, et un dessert !

On a bien aimé et c'était bien de faire son menu !

