

Nom: _____

Date: _____

ESTIMER LA VALEUR L'ÉPICERIE



Tu dois prévoir tes repas et tes collations pour trois jours. De plus, tu dois respecter le guide alimentaire canadien pour t'assurer d'avoir tes portions des 4 groupes alimentaires à chaque jour. Pour t'aider, voici les portions de chaque groupe alimentaire pour un jeune de ton âge.

| CATÉGORIE | NOMBRE DE PORTIONS PAR JOUR |
|-----------------------|-----------------------------|
| Légumes et fruits | 5 ou 6 |
| Produits céréaliers | 4 à 6 |
| Lait et substituts | 3 ou 4 |
| Viandes et substituts | 1 ou 2 |

Tu as 100 \$ pour faire tes achats au supermarché. Utilise des circulaires d'épicerie ou les sites des supermarchés pour calculer les prix. Si les aliments sont vendus au volume ou au poids, tu dois indiquer la quantité que tu achèteras. Tu dois éviter de gaspiller les restes des aliments que tu achètes.

| MENU | JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 |
|-----------|--------|--------|--------|
| Déjeuner | | | |
| Collation | | | |
| Dîner | | | |
| Collation | | | |
| Souper | | | |

