



Charlotte et Nicolas

## Je mange de tout !

Que mange le chat ?

Le chat mange de la viande, **il est carnivore.**

Et la vache ?

La vache mange de l'herbe, **elle est herbivore.**

Et les oiseaux ?

Les oiseaux qui mangent des graines **sont granivores.**

Et le phoque ?

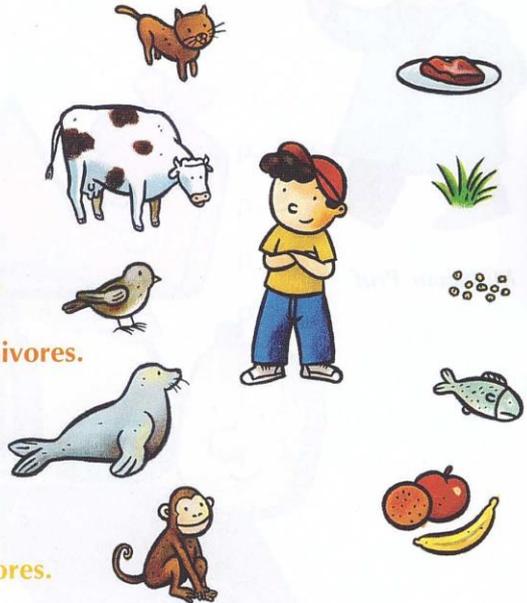
Le phoque mange du poisson, **il est piscivore.**

Et le singe ?

Le singe mange des fruits, **il est frugivore.**

Et nous ?

Nous mangeons de tout, **nous sommes omnivores.**



### Omnivore = qui mange de tout !

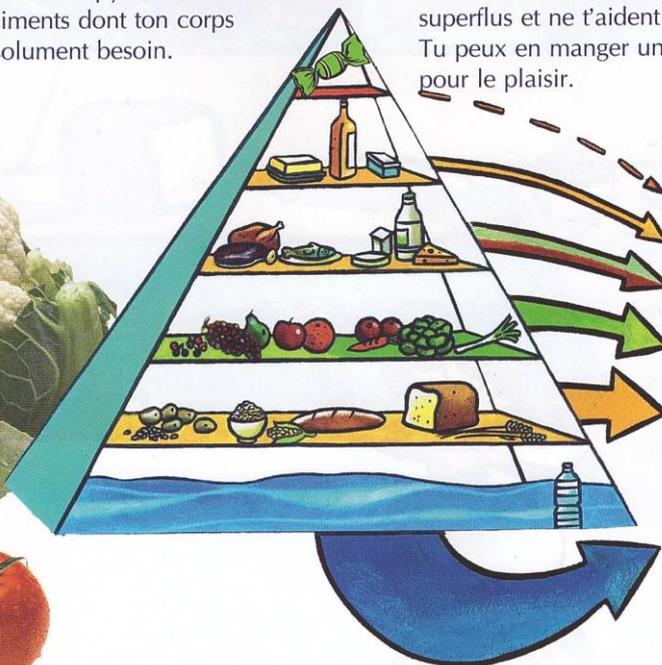
C'est parce que l'homme est omnivore qu'il doit se nourrir à tous les étages de la **pyramide alimentaire.**

La base de la pyramide accueille les aliments dont ton corps a absolument besoin.

Ces aliments-là, il convient d'en manger en plus grande quantité. Les aliments qui se trouvent au sommet de la pyramide sont superflus et ne t'aident pas à grandir. Tu peux en manger un peu, pour le plaisir.



Si tu n'aimes pas un aliment, tu peux le remplacer par un autre du même étage !



BON APP'