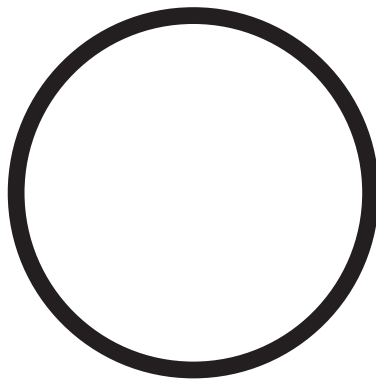


CARNET PLAISIR



Moi

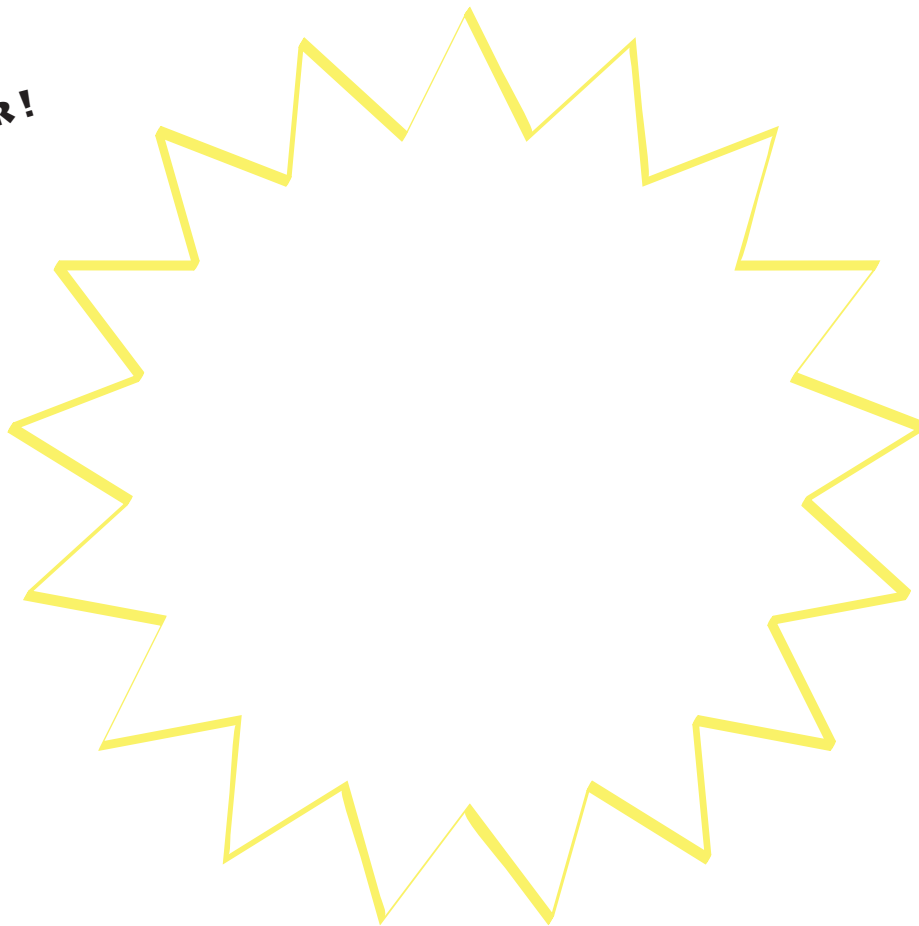


CE CARNET APPARTIENT À :



Pourquoi je mange

A MOI DE JOUER!





A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing or writing.

LES GOÛTS ET LES SAVEURS

6

NOS 5 SENS SONT UTILES AU MOMENT DU REPAS :

- ★ La vue : avec les yeux, on voit le plat que l'on va manger
- ★ Le toucher : avec les mains, on touche les aliments. On sait s'ils sont chauds, s'ils sont durs ou mous (c'est la consistance).
- ★ L'ouïe : avec les oreilles on entend le son que font les aliments quand on les mange. Les céréales du matin «croustillent».
- ★ L'odorat : avec le nez, on sent les parfums des aliments. Le camembert sent fort et la vanille sent bon !
- ★ Le goût : avec les papilles de la langue, on reconnaît la saveur des aliments.

NOTRE GOÛT

- Les 5 sens et les 4 saveurs nous aident à dire si on aime ou pas un aliment.
- On apprend à aimer un aliment en le goûtant un petit peu de temps en temps. Par exemple, on n'aimait pas les épinards quand on était petit mais maintenant on les apprécie.
- Chacun a ses propres goûts pour les aliments, tout le monde est différent. Même les adultes ont des aliments préférés et détestés.

LES 4 SAVEURS

LA SAVEUR D'UN ALIMENT, C'EST SON GOÛT

- L'endive est amère, comme le chocolat noir, le pamplemousse, le café.
- Le fromage est salé, comme les frites. On rajoute du sel dans les plats.
- Le cornichon est acide, comme le citron, le vinaigre.
- Le raisin sec est sucré, comme le miel, la banane, les bonbons.



Nos différents goûts

7

A MOI DE JOUER!



Moi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma famille

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes copains et
copines

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A MOI DE JOUER!



Relie chaque aliment à sa saveur



Pate à tartiner



Citron



Café



Endive

Sucré

Salé

Amer

Acide



Fromage



Miel



Kiwi



Huître



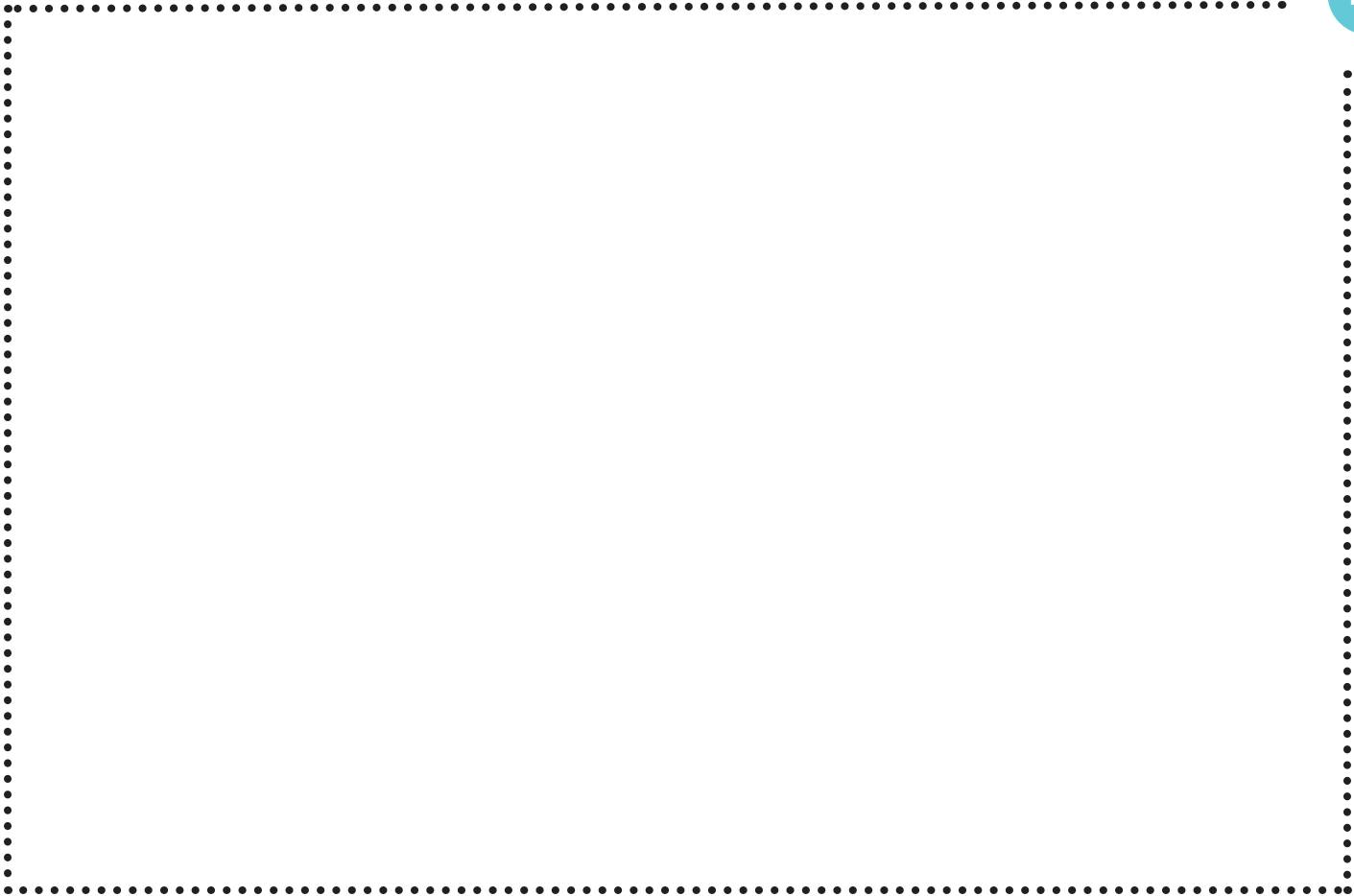
Les 5 sens : complète le tableau
avec des dessins et des mots

A MOI DE JOUER !

9

PARTIE DU CORPS = ORGANE	VERBE	NOM
	Sentir	L'odorat
		L'ouïe
	Toucher	
		Le goût
	Voir	





A MOI DE JOUER !

12



Ma recette préférée

.....

Les ingrédients :

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

.....

.....

.....

.....

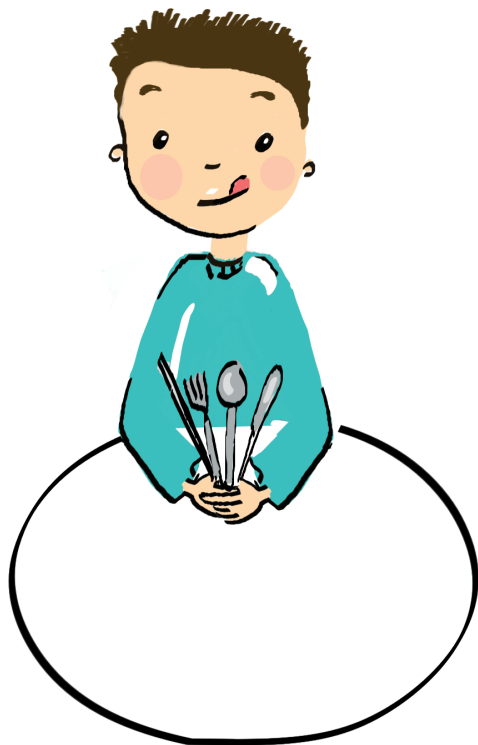
.....

.....

.....

.....

.....



Je dessine mon plat préféré

L'ÉQUILIBRE EST DANS L'ASSIETTE

13

LES 7 FAMILLES

1 **VIANDES - POISSONS - OEUFS**

Ils apportent des protéines d'excellente qualité et aussi du fer.

2 **LES FRUITS ET LÉGUMES**

Ils apportent des vitamines pour nous aider à combattre les maladies et des fibres essentielles pour un bon transit intestinal.

3 **LES PRODUITS LAITIERS : LAIT, YAOURTS, FROMAGES...**

Ils apportent du calcium pour fabriquer des os solides.

4 **LES MATIÈRES GRASSES : BEURRE, HUILE, CRÈME FRAÎCHE...**

Ils apportent les lipides indispensables à l'enveloppe de nos cellules.

5 **LES FÉCULENTS : CÉRÉALES, PÂTES, POMMES DE TERRE, LÉGUMES SECS...**

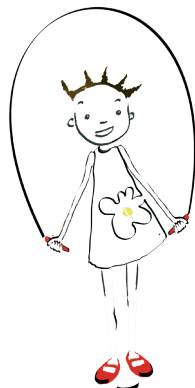
Ils apportent des sucres lents (=glucide) qui donnent de l'énergie tout au long de la journée.

6 **LES PRODUITS SUCRÉS : BONBONS, GÂTEAUX, SODAS, CHOCOLATINE...**

Ils apportent des sucres rapides, mais notre corps n'en a pas besoin pour vivre. C'est pour le plaisir, de temps en temps.

7 **LES BOISSONS : EAU, JUS DE FRUITS, TISANE...**

L'eau est la seule boisson nécessaire à la vie. Il faut boire régulièrement avant d'avoir soif !



Manger nous apporte de l'énergie que l'on dépense en bougeant. Si on mange beaucoup et que l'on ne bouge pas, alors on risque de prendre trop de poids.

Un repas équilibré est composé des 6 familles d'aliments, sauf les produits sucrés à manger de temps en temps pour le plaisir.



Nomme les familles
et complète le tableau

14

A MOI DE JOUER!

1	2	3	4	5	6	7
		PRODUITS LAITIERS			PRODUITS SUCRÉS	
Oeuf à la coque				Lentilles		
					Coca-cola	
				Purée		Jus d'orange
			Huile d'olive			
					Chocolat	



Trouve l'intrus

A MOI DE JOUER!

15

1.



Pomme de terre



Brioche



2.

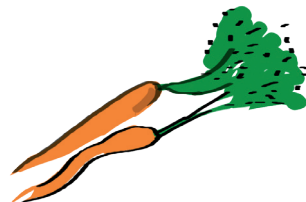
Radis



Abricot



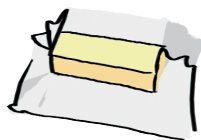
Haricots rouges



Carotte

3.

Beurre



Yaourt



Chocolat chaud

Emmental





Grâce au code secret, découvre 4 aliments
pleins de calcium

A	B	C	E	F	G	L	M	N	O	P	R	T	U	Y
@	△	↑	◡	◢	◯●	∣	◯●	◡	◻	☆	↓	◻	◯●	◯●

- 1 ↑ @ ◯ ◡ ◯ △ ◡ ↓ ◻ -----
- 2 ◯ @ ◻ ◯ ↓ ◻ -----
- 3 ◢ ↓ ◻ ◯ @ ◯ ◡ △ ∣ @ ◡ ↑ -----
- 4 ◡ ◯ ◯ ◡ ◡ ◻ @ ∣ -----

A MOI DE JOUER!



Mots croisés : que nous apportent les fruits et les légumes ?

The crossword puzzle grid is composed of white squares for letters and black squares for empty space. The grid is 9 squares wide and 10 squares high. The numbers and their starting positions are as follows:

- 1: Down, starting at row 4, column 8.
- 2: Across, starting at row 2, column 3.
- 3: Down, starting at row 9, column 1.
- 4: Down, starting at row 2, column 1.
- 5: Across, starting at row 6, column 3.
- 6: Across, starting at row 6, column 5.
- 7: Down, starting at row 9, column 5.
- 8: Across, starting at row 7, column 2.

Illustrations and arrows pointing to the grid:

- Apple (yellow) with an arrow pointing to the start of word 4.
- Lemon (yellow) with an arrow pointing to the start of word 2.
- Strawberry (red) with an arrow pointing to the start of word 5.
- Grape (purple) with an arrow pointing to the start of word 6.
- Cherry (red) with an arrow pointing to the start of word 3.
- Radish (purple) with an arrow pointing to the start of word 1.

A MOI DE JOUER !

Reporte les lettres que tu as découvertes

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



Mots mêlés : les œufs

A MOI DE JOUER !

18

Il existe de très nombreuses façons de cuisiner les oeufs. Les plus connues sont cachées dans ce tableau à l'endroit... ou à l'envers !

brouillés
cocotte
coque
dur
mimosa
mollet
omelette
plat

S	M	L	O	S	Q	O	E	E	C
Z	E	I	P	N	C	T	O	T	O
R	J	L	M	Z	T	C	Z	T	Q
B	A	I	L	O	D	Y	F	E	U
T	T	F	C	I	S	Y	S	L	E
L	Y	O	J	V	U	A	X	E	K
Z	C	K	H	F	Y	O	Q	M	P
M	O	L	L	E	T	P	R	O	G
R	U	D	Z	W	F	K	T	B	Y
B	B	P	H	S	E	E	B	U	W



IL EST RECOMMANDÉ DE FAIRE 3 REPAS ET UN GOÛTER DANS LA JOURNÉE :

- le petit-déjeuner
- le déjeuner
- le goûter
- le dîner

UN BON PETIT DÉJEUNER COMPREND :

- un fruit (pour les vitamines)
- un produit céréalier (pain, céréales pour les sucres lents)
- un produit laitier (pour le calcium qui aide à solidifier les os et à grandir)

LES SUCRES RAPIDES : ce sont tous les produits qui ont un goût sucré : bonbons, gâteaux, tartes, fruits... Ils passent tout de suite dans le sang et donc apportent aussitôt de l'énergie

LES SUCRES LENTS : ce sont tous les produits faits avec des céréales (avoine, blé, maïs, riz...) : pain, pâtes... Ils apportent de l'énergie pour toute la journée.

COMBIEN DE REPAS FAIT-ON DANS UNE JOURNÉE ? :

Dans une journée, on prend 3 repas et un goûter. Manger entre les repas, c'est du grignotage.

COMMENT SAIT-ON QU'ON A FAIM ? Le ventre gargouille, il fait mal...

COMMENT SAIT-ON QUE L'ON A ASSEZ MANGÉ ? On sent que le ventre est plein...

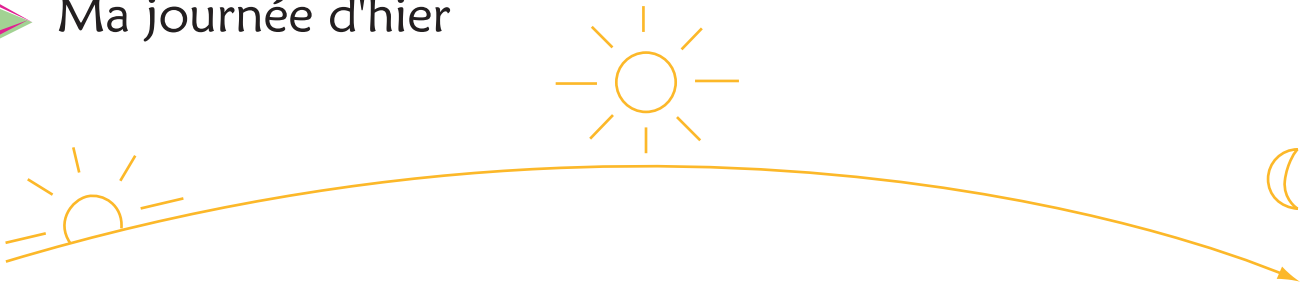
EST-CE QUE JE PEUX PRENDRE 2 GOÛTERS ?

Prendre un second
goûter n'est pas utile car
on n'a pas vraiment faim
et on n'aura pas faim le
soir.



Ma journée d'hier

22







C'EST L'ACTIVITÉ QUI SE FAIT AVEC LE CORPS.

L'activité physique, cela peut être le sport mais aussi le bricolage, le ménage, repasser, jouer, danser, jardiner, se promener, escalader, grimper, monter les escaliers...

C'EST UN PLAISIR ET C'EST BON POUR LA SANTÉ

- ★ C'est bon pour le coeur, pour les poumons, pour les muscles, les os.
- ★ Il est important de pratiquer une activité physique régulièrement.
- ★ Quand on fait une activité physique, on a besoin de boire plus souvent de l'eau car on transpire et on se déshydrate.

La  à  c'est bon pour mon 
pour mes  mais aussi pour mon 

A MOI DE JOUER !



Mots mêlés : activités physiques

A MOI DE JOUER!

26

Entoure les activités physiques
en vert et les autres activités
en bleu.

COURIR
DANSER
DORMIR
INTERNET
JARDINER
JEUX-VIDÉO
JOUER
KARATÉ
LIRE
MARCHER
PISCINE
PROMENADE
SAUTER
TÉLÉVISION

N	I	D	V	J	E	P	D	P	S
O	N	K	O	A	L	I	A	R	A
I	T	A	R	R	O	S	N	O	U
S	E	R	E	D	M	C	S	M	T
I	R	A	U	I	★	I	E	E	E
V	N	T	O	N	★	N	R	N	R
E	E	E	J	E	★	E	★	A	I
L	T	R	I	R	U	O	C	D	L
E	O	E	D	I	V	X	U	E	J
T	★	★	M	A	R	C	H	E	R

Quel mot peut-on écrire avec
les lettres restantes ?

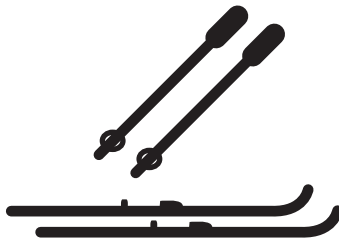
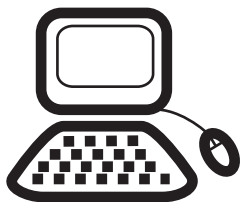
— — — —



Entoure les objets qui représentent une activité physique.

27

A MOI DE JOUER !





Maxime mange-t-il énergétique ?

Aujourd'hui, Maxime fait une randonnée à bicyclette avec ses parents. Coche la réponse pour que Maxime mange équilibré et énergétique.

A MOI DE JOUER !

28



1. C'est l'heure du petit déjeuner, il est pressé de partir :

- a - Il avale vite un verre d'eau
- b - Il dévore des tartines beurrées avec un bol de chocolat au lait et un fruit

2. Ça commence à grimper. Il a un petit creux :

- a - Il sort des bonbons de son sac
- b - Il sort des fruits secs de son sac

3. La famille s'arrête pour déjeuner dans un petit restaurant :

- a - Il prend une salade de tomate, un steak haché avec des pâtes au fromage râpé, des fraises et de l'eau
- b - Il prend un menu frites saucisses - glace - soda

4. Le soleil tape dur :

- a - Il boit régulièrement
- b - Il boit après l'effort

5. Une pause pour le goûter. Il choisit :

- a - Une compote de fruit et un gâteau de riz
- b - Une tablette de chocolat

6. Au dîner, il mange :

- a - Du jambon et de la purée
- b - Des carottes râpées, une quiche et une salade de fruits

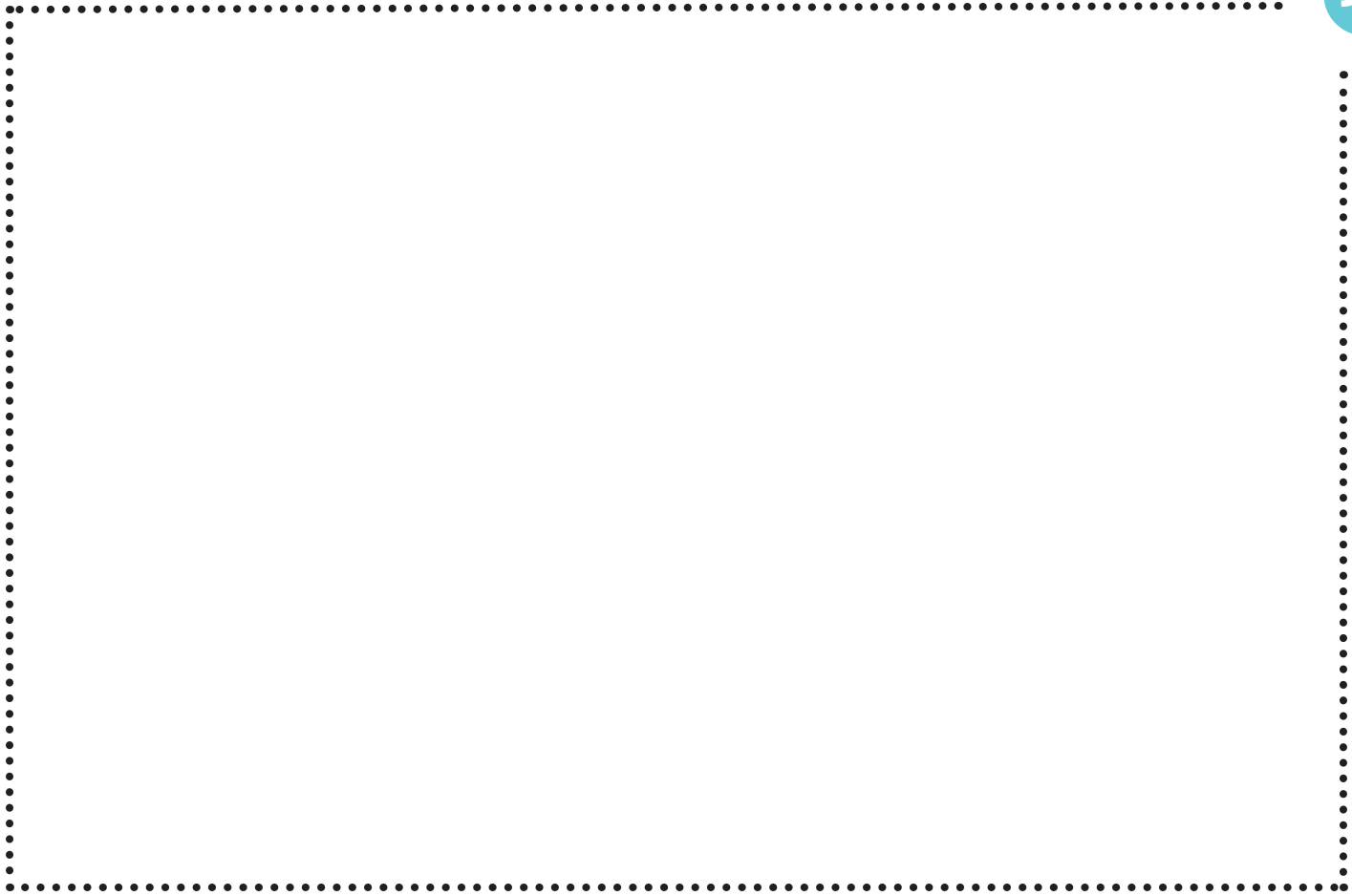


A large rectangular area defined by a dotted border, intended for drawing or writing.



Activité extérieure

31

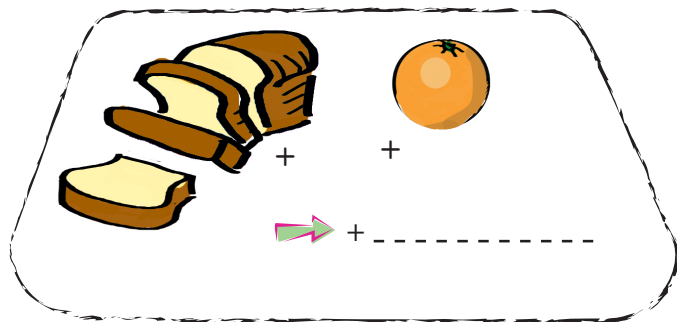




Complète les menus
pour qu'ils soient équilibrés

A MOI DE JOUER!

33



Petit déjeuner

