

FRUITS ET LÉGUMES



Pourquoi faut-il manger des Fruits et légumes ?

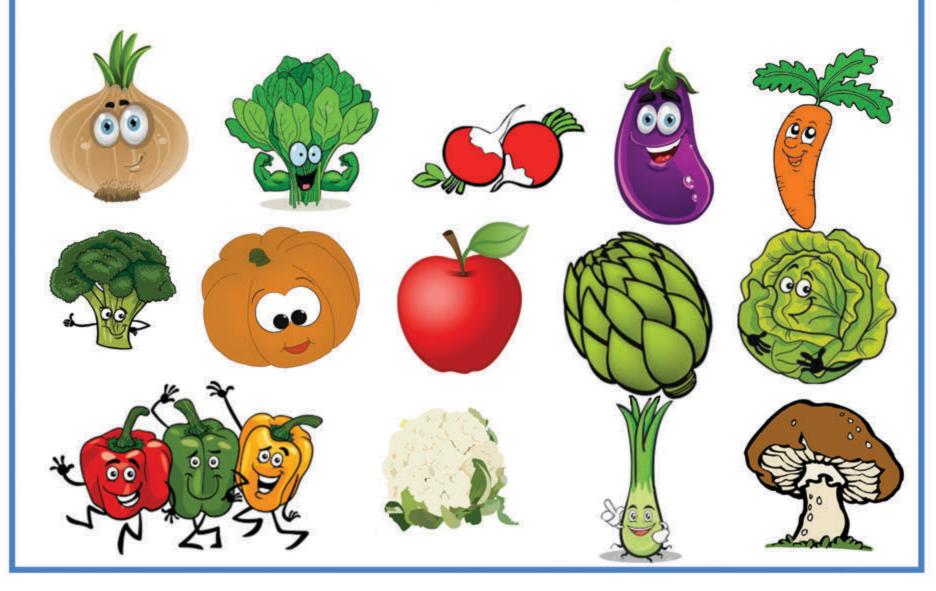
Les fruits et les légumes apportent de la

vitamine C pour être en pleine forme.



Prévention de certaines maladies

UN INTRUS SE CACHE DANS CES ALIMENTS, TROUVE LE!



DEVINETTE

Je suis un liquide blanc provenant de la vache

Je suis riche en calcium

J'en bois quand je suis un bébé



PRODUITS LAITIERS



Pourquoi faut-il en manger/boire?

Le lait et les produits laitiers apportent du calcium pour grandir, avoir des os et dents



UN INTRUS SE CACHE DANS CES ALIMENTS, TROUVE LE!



DEVINETTE

Je suis un aliment qui a une coque dure à l'extérieur et mou à l'intérieur

Je suis ramassé dans un poulailler

À l'intérieur je suis blanc et jaune



VIANDE, POISSON, OEUF



Pourquoi faut-il en manger?

Ils nous apportent des **protéines**, du **fer** et **des lipides** pour bâtir notre corps en fabriquant des *muscles*.

4 IMAGES 1 MOT























DEVINETTE

Je suis un ingrédient utilisé dans les gâteaux

Je suis blanche

Je suis en poudre



PAIN, PÂTES, RIZ, POMME DE TERRE, LÉGUMES SECS...

= PRODUITS CÉRÉALIERS



Pourquoi faut-il en manger?

Ils nous apportent des glucides pour fournir *l'énergie* à notre corps.



CHARADE

Mon premier est le contraire de froid.

Mon deuxième ce sont les deux premières lettres du

chant du coq.

Mon troisième est une note de musique.

Les enfants adorent mon tout.







Pas nécessaire à notre équilibre alimentaire

Pour le plaisir aux gourmands



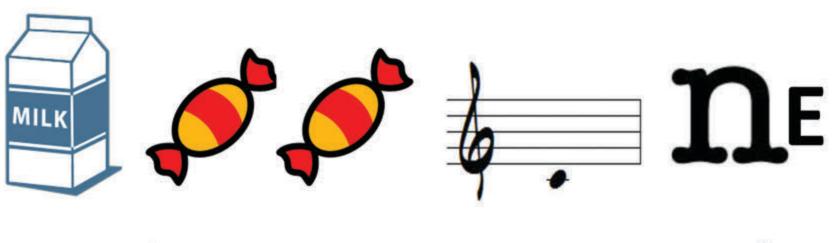
Combien y a-t-il de morceaux de sucres dans une canette de soda?

a) 1 morceau de sucre

b) 3 morceaux de sucre

c) 7 morceaux de sucre

RÉBUS









LES MATIÈRES GRASSES



Pourquoi faut-il en manger?

Ils nous apportent des lipides qui donnent de l'énergie.

Elles sont <u>indispensables</u> mais en petite quantité

4 IMAGES 1 MOT

























LES BOISSONS



Pense bien à t'hydrater avec de l'eau



Il est conseillé de consommer des fruits et légumes...

- a) De saison différentes
- b) De couleurs différentes
- c) De formes différentes

4 IMAGES 1 MOT





















À l'âge adulte, il est conseillé de boire par jour

a) 3 verres d'eau

b) 7 verres d'eau

c) 10 verres d'eau

MERCI D'AVOIR PARTICIPÉ

Réalisée par Sylvie Vorasak, étudiante en diététique

