



MISSIONS DES ÉLÈVES DE 2^e ET 3^e ANNÉES
MISSION 1
CARTE D'IDENTITÉ INTERPLANÉTAIRE

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Découpe le long de la ligne pointillée.
Plie le long de la ligne droite.



PAGE INTÉRIEURE 2

☆ J'ai perdu _____ dents.

☆ Ma peinture de chaussures est _____.

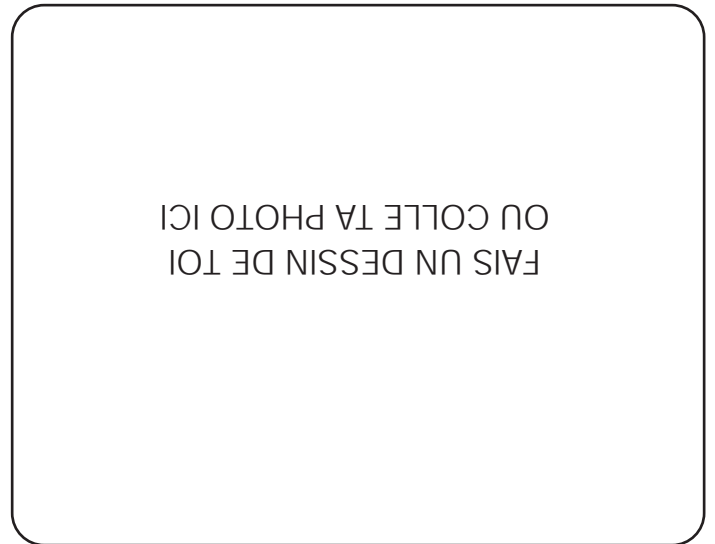
☆ Mes yeux sont _____.

☆ Mes cheveux sont _____.

☆ Je suis né(e) à _____.

☆ J'ai _____ ans.

☆ Je m'appelle _____.



CARTE D'IDENTITÉ INTERPLANÉTAIRE

PAGE INTÉRIEURE 1

COUVERTURE ARRIÈRE

☆ Mes plats préférés sont _____.

☆ Mes activités après l'école sont _____.

☆ Mes loisirs sont, ou je collectionne des _____.

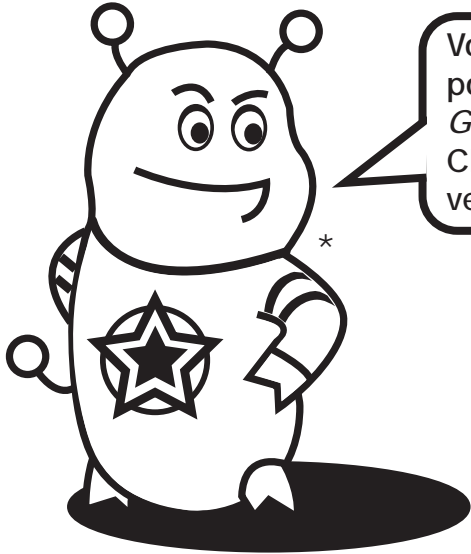
☆ Je suis très bon(ne) en _____.

☆ Quand je serai grand(e), je voudrais _____.

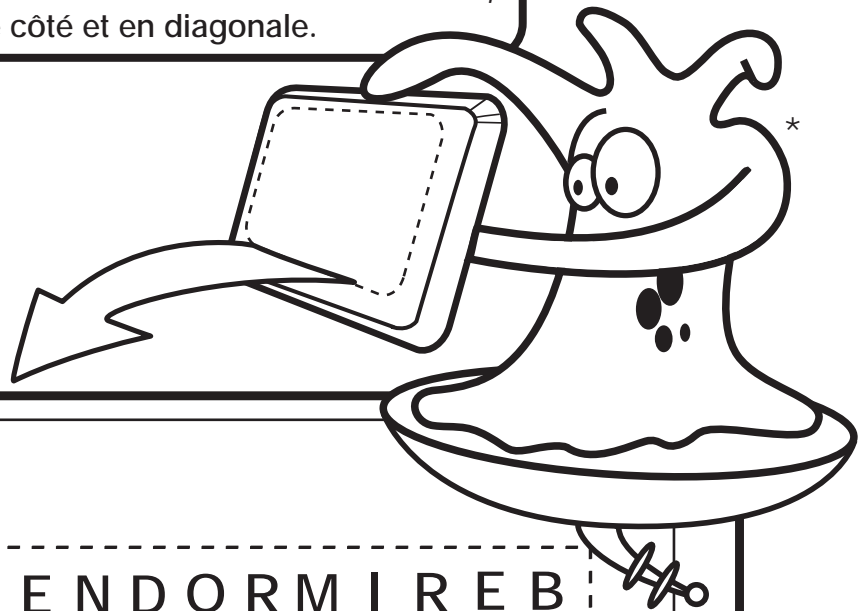


PAGE COUVERTURE

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



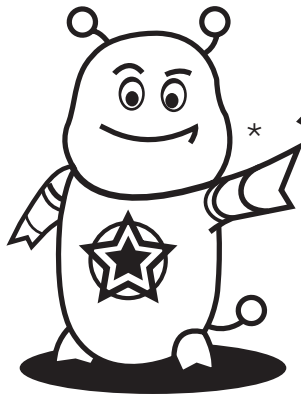
Voici 6 activités que tu peux faire chaque jour pour rester en bonne santé. Peux-tu aider *Glubber** à les trouver dans la grille ci-dessous? Cherche dans toutes les directions: vers le haut, vers le bas, de côté et en diagonale.



1. BIEN MANGER
2. ETRE ACTIF
3. DEJEUNER
4. LAVER SES DENTS
5. BIEN DORMIR
6. BOIRE DE L'EAU

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

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Chaque groupe alimentaire te donne des éléments essentiels pour t'aider à GRANDIR et à rester en FORME. Aide-nous à faire les bons choix. Tire un trait pour relier chaque groupe alimentaire à sa principale fonction.



Légumes et fruits

Les glucides donnent de l'énergie à ton corps.

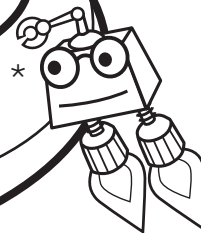
Les vitamines et les minéraux gardent ta peau et d'autres parties du corps en santé.

Le calcium et la vitamine D assurent des os et des dents solides.

Les protéines aident ton corps à se développer.

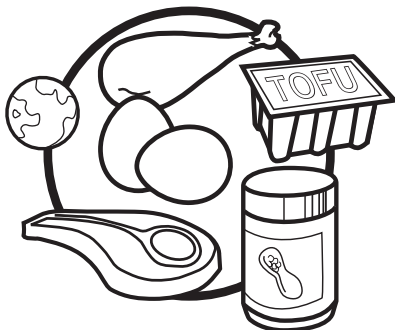


Lait et substituts



Produits céréaliers

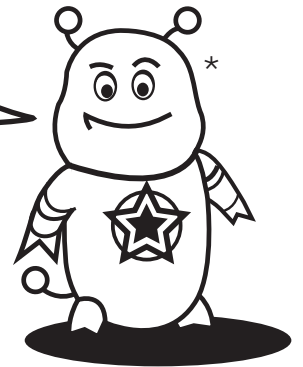
Viande et substituts



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



1, 2, 3...à vos marques! Prêts? Partez! Remplis ton sac à dos d'aliments pour le petit déjeuner et le dîner. Essaie de choisir des aliments d'au moins 3 groupes alimentaires différents pour varier tes menus.

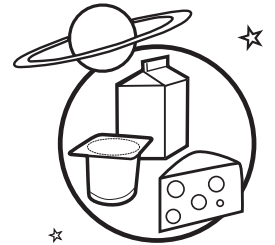


Légumes et fruits

courge, pomme de terre, jus de tomates, pomme, banane, poire, raisins, chou chinois, fraises, kiwi, igname, petits pois, brocoli, épinards

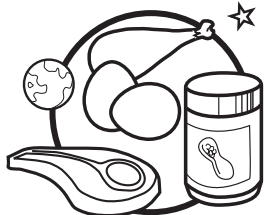
Petit déjeuner

Dîner



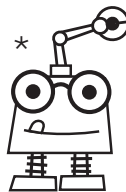
Lait et substituts

lait, yogourt, fromage, kéfir, lait au chocolat, boissons de soya enrichies



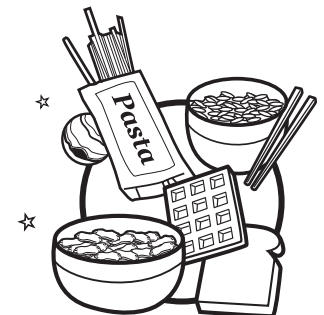
Viandes et substituts

beurre d'arachide, viande, oeufs, tofu, poisson, poulet, fèves au lard, pois chiches, lentilles



Produits céréaliers

céréales, pain, riz, pâtes, muffin, bagel, tortilla, gaufre, crêpe, chapati, pain nan





Comparez les
tableaux de la valeur
nutritive de ces deux
boîtes de céréales.



Valeur nutritive		
Portion de 1 tasse (30 g)		
Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 2%
Calories	120	170
% valeur quotidienne		
Lipides 0 g†	0 %	4 %
saturés 0 g	0 %	8 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 0 mg	0 %	3 %
Sodium 310 mg	13 %	16 %
Potassium 30 mg	1 %	6 %
Glucides 26 g	9 %	11 %
Fibres 2 g	8 %	8 %
Sucres 3 g		
Amidon 21 g		
Protéines 3 g		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	0 %	15 %
Fer	25 %	25 %

Valeur nutritive		
Portion de 1 tasse (48 g)		
Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 2%
Calories	180	250
% valeur quotidienne		
Lipides 1 g†	1 %	5 %
saturés 0 g	0 %	8 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 0 mg	0 %	3 %
Sodium 365 mg	15 %	18 %
Potassium 180 mg	5 %	11 %
Glucides 45 g	15 %	17 %
Fibres 6 g	25 %	25 %
Sucres 10 g		
Amidon 32 g		
Protéines 4 g		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Fer	35 %	35 %

	Céréales 1	Céréales 2
Quelle est la portion ?		
Combien de fibres contient-elle ?		
Quelle est le % de la valeur quotidienne du fer ?		

Encerclez :

Quelles céréales contiennent le plus de fibres ? Céréales 1 Céréales 2
 Quelles céréales contiennent le plus de fer ? Céréales 1 Céréales 2

Quelles céréales choisiriez-vous pour obtenir plus de fibres et de fer ? Céréales 1 Céréales 2