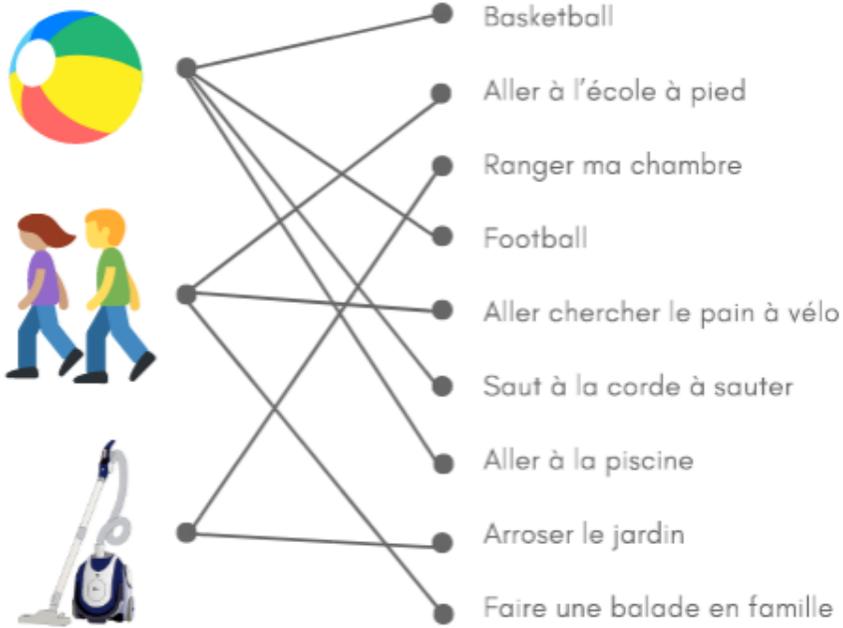


épreuve 9 : activité physique

Reliez les pictogrammes aux activités physiques proposées et répondez aux questions.



QUESTION 1 : D'après vous, 'faire du sport' et 'pratiquer une activité physique', c'est la même chose ?

Faire du sport n'est pas la même chose que pratiquer une activité physique. Faire du sport comprend pratiquer une activité sportive dans un objectif de compétition. Pratiquer une activité physique correspond à tous les déplacements actifs (marche, vélo, etc.), les activités physiques de loisirs et les tâches ménagères.

QUESTION 2 : Combien de temps par jour est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?

Pour les enfants, il est recommandé de faire au minimum 1 heure d'activité physique chaque jour.

Nutri'piste

Le livret de l'animateur



épreuve 1 : rébus

Décryptez ce rébus et répondez aux questions.



Phrase du rébus

Je suis la seule boisson vitale, je suis l'eau



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliment appartient l'aliment trouvé ?

L'eau est un groupe d'aliments à part entière. Elle peut être consommée nature ou sous forme de soupes, potages et pour les adultes sous forme de tisane, café ou thé (en évitant l'ajout de sucre !) Les sodas, jus de fruits, sirops quant à eux sont des produits sucrés.

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

L'eau est à consommer sans modération, tout au long de la journée. Il est important de boire en plus grande quantité quand on pratique une activité physique et lors de fortes chaleurs.

épreuve 7 : charades

Résolvez les charades et répondez aux questions.

Charade 1 :

Mon premier est le son « dur » de la lettre « G »

Mon deuxième est une note de musique

Mon troisième est le bruit du serpent

Et mon tout se mange surtout en été

Qui suis-je ?

GLACE



Charade 2 :

Mon premier est une friandise à base de cacao

Et mon tout est un aliment plus ou moins sucré produit à partir de la fève de cacao.

Qui suis-je ?



CHOCOLAT

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces deux produits ?

Ces produits appartiennent au groupe d'aliments des produits sucrés. On trouve dans ce groupe d'aliments les boissons sucrées (sodas, jus de fruits, etc.), les bonbons, les chocolats, les gâteaux, les confitures.

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ? Pourquoi ?

Il est recommandé de limiter la consommation de produits sucrés et donc il est mieux de ne pas en manger à chaque repas, mais de façon plus ponctuelle.

épreuve 8 : puzzle

Trouvez l'aliment caché et répondez aux questions.

Réponse puzzle : **LE SEL**



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

Ce produit appartient au groupe d'aliments du sel, qui est un groupe à part entière.

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

Le corps a besoin de sel pour bien fonctionner mais en grande quantité il peut avoir des conséquences néfastes pour l'organisme. On retrouve du sel naturellement présent dans les aliments, il est donc conseillé de limiter les ajouts de sel dans les plats. Il faut faire attention à limiter la consommation de certains produits riches en sel : les chips, les gâteaux apéritifs, les cacahuètes, pistaches, noix de cajou, etc.

épreuve 3 : mots cachés

Retrouvez les mots cachés et répondez aux questions.

- Farine
- Blé
- Haricot
- Pâte
- Boulgour
- Riz
- Pain
- Patate
- Flageolets
- Semoule
- Lentille
- Pois chiche
- Biscotte
- Céréales
- Quinoa



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots cachés dans la grille ?

Les aliments cachés dans la grille appartiennent au groupe des féculents.



QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Les féculents sont à manger à chaque repas. En effet ce sont eux qui nous apportent l'énergie nécessaire pour réaliser toutes les activités de la journée.

épreuve 4 : chiffre 8

Coloriez les cases avec le chiffre "8" sur votre livret. Découvrez le mot caché et répondez aux questions.

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



QUESTION 1 : Quel est le mot caché ? **FROMAGE**

QUESTION 2 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

Ce produit appartient au groupe d'aliments des produits laitiers.

QUESTION 3 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Ils sont à consommer 3 fois par jour pour les adultes et 4 fois par jour pour les enfants, adolescents et personnes âgées. Les produits laitiers apportent du calcium en grande quantité, minéraux indispensables pour la construction des os lors de la croissance et pour le maintien des os pour les personnes âgées.

épreuve 5 : mots codés

Décodez les mots. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

11	2	7	4	9	1
P	O	U	L	E	T

2	9	7	3
O	E	U	F

13	8	10	14	4	4	8	7	5
C	A	B	I	L	L	A	U	D

10	2	9	7	3
B	O	E	U	F

6	8	7	12	2	15
S	A	U	M	O	N

Code pour trouver les lettres associés aux nombres :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
T	O	F	L	D	S	U	A	E	B	P	M	C	I	N

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

Les mots trouvés appartiennent au groupe d'aliments des viandes, poissons, oeufs.

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en manger chaque jour ?

Il est recommandé de consommer 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des oeufs. Ce groupe d'aliments apporte à l'organisme des protéines et du fer, indispensable dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

épreuve 6 : mots mélangés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Mots trouvés :

REBUER = Beurre
IULESH = Huiles

CACHEMIREFER = Crème fraîche
ONIDXUSA = Saindoux

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces produits ?

Ces produits appartiennent au groupe d'aliments des matières grasses.

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

Les matières grasses ne sont pas à exclure de l'alimentation. Il est nécessaire d'en manger l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile à chaque repas. Il faut par contre faire attention aux matières grasses utilisées. En effet, les matières grasses présentes dans la viande, le beurre, la crème fraîche ou le saindoux sont des matières grasses riches en acides gras saturés, elles sont souvent appelées dans le langage courant «les mauvaises graisses». Par contre, les poissons gras (ex : saumon, thon, sardine, etc.) ainsi que les huiles et margarines apportent des acides gras dits «polyinsaturés». Ce sont les fameux oméga 3 et oméga 6 qui ont de nombreux rôles bénéfiques dans l'organisme tels que le développement ou le maintien du cerveau ou du système nerveux.

épreuve 2 : mots croisés

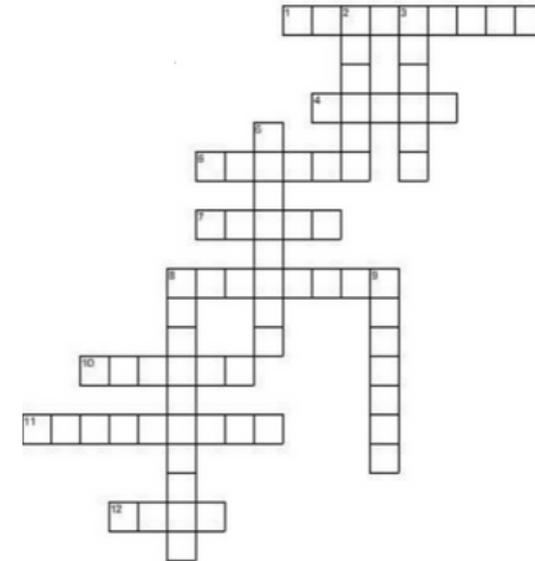
Complétez ces mots croisés et répondez aux questions.

Horizontal

- 1-Avoir un cœur d'**artichaud**
- 4-Ne plus avoir un **radis**
- 6-Ramener sa **fraise**
- 7-Prendre quelqu'un pour une **poire**
- 8-Les **carottes** sont cuites
- 10-Etre haut comme trois **pommes**
- 11-Recevoir une **châtaigne**
- 12-Se prendre le **chou**

Vertical

- 2-Rouge comme une **tomate**
- 3-La **cerise** sur le gâteau
- 5-La fin des **haricots**
- 8-Appuyer sur le **champignon**
- 9-Raconter des **salades**



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

Les aliments trouvés appartiennent au groupe des fruits et légumes.

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Pour être en bonne santé, il est nécessaire de consommer 5 fruits et légumes par jour. Les fruits et légumes permettent d'apporter des fibres, vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont également riches en eau. Il est conseillé de manger chaque jour 3 fruits et 2 légumes ou 3 légumes et 2 fruits au minimum.

