



Le livret jeux (8-12 ans)

Bonjour, c'est moi Margot!
Je me suis laissée dire que tu adorais les jeux, les énigmes et les devinettes? Cela tombe bien car moi aussi!
Je t'ai préparé une série de questions afin de tester tes connaissances sur la façon de manger malin et équilibré avec les produits de chez nous; à toi de bien réfléchir! Tu peux naturellement t'aider du dossier pédagogique qui t'a été remis pour répondre. Alors saisis ton crayon et à toi de jouer, montre-moi de quoi tu es capable et...

Bonne chance!

1

Parmi ces aliments, coche celui que l'on ne pouvait pas déguster chez nous autrefois ?



2

Où les aliments sont-ils conservés gelés ?

- ☐ Glacière au-dessus du frigo ☐ Frigo ☐ Congélateur

3

L'invention de l'électricité et de la vapeur a permis à l'agriculture de se développer car depuis :

- ☐ Grâce à l'éclairage artificiel, chaque fermier travaille 2 fois plus
☐ Certaines plantes sont cultivées dans des bâtiments industriels
☐ Elles ont permis de développer l'industrie et de fabriquer des machines à moteurs qui ont facilité beaucoup le travail du fermier.



4

Coche les personnages qui doivent manger le plus



5

Complète toutes les expressions suivantes et donne les explications pour trois d'entre elles:

Manger avec les

L'appétit en mangeant

Avoir une de loup

Avoir un appétit de

Avoir l'..... à la bouche.

Faire la fine

Croquer à pleines

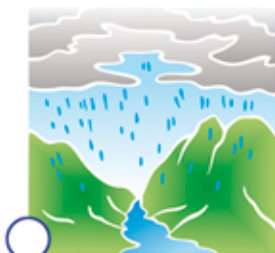
6

« Un déjeuner de roi, un dîner de prince, un souper de mendiant » signifie :

- ☐ Prendre un déjeuner très cher, un dîner cher et un souper gratuit
- ☐ Manger ce que l'on veut au petit déjeuner, prendre un bon dîner et ne pas souper
- ☐ Prendre un petit déjeuner copieux, un bon dîner et un souper léger.
















7

Parmi ces 3 eaux, coche celle qui n'est pas potable



8

Note, à côté des aliments, le chiffre qui correspond à leur place sur la pyramide alimentaire

<input type="radio"/>		<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
				<input type="radio"/>		
				<input type="radio"/>		

9

Quand il fait chaud ou que tu fais du sport, ton corps transpire pour :

- ☐ Protéger ta peau du soleil
- ☐ Purifier ton sang
- ☐ Te refroidir



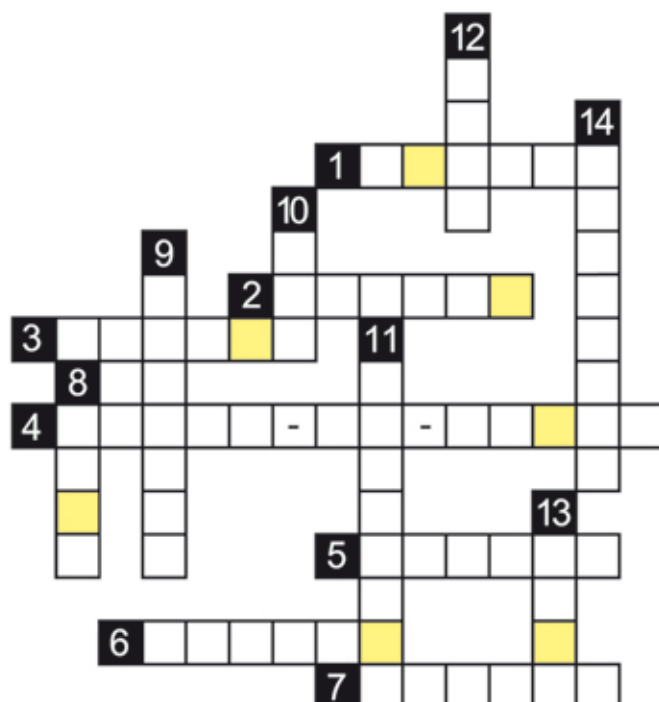
10

Retrouve le nom des céréales suivantes :



11

Résous ces mots croisés



1. On l'utilise pour faire du pain d'épice
2. Elle fait lever la pâte
3. Sans elle, pas de pain
4. Elle nous vient d'Amérique
5. Sucre complexe
6. La céréale des chevaux
7. Ils sont simples, doubles ou complexes
8. Mie entourée d'une croûte
9. Céréale la plus cultivée en Wallonie
10. L'autre nom du froment
11. Cultures wallonnes ou aliments pour petits déjeuners
12. Sans lui, pas de Pop Corn
13. Utilisé pour le pain mais aussi pour la bière
14. Céréale typiquement wallonne, pour des pains délicieux.

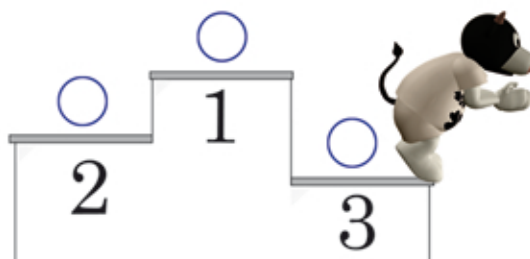
Avec les lettres dans les cases jaunes écrits un mot caractéristique de ces aliments :

□ □ □ □ □ □ □ □

12

Classe ces préparations à base de pommes de terre en fonction de leur teneur en graisse :

- a. Frites
- b. Chips
- c. Pommes de terre cuites à l'eau



13

Casimir Funk a découvert :

- ☐ Les fibres
- ☐ Les vitamines
- ☐ La cellulose

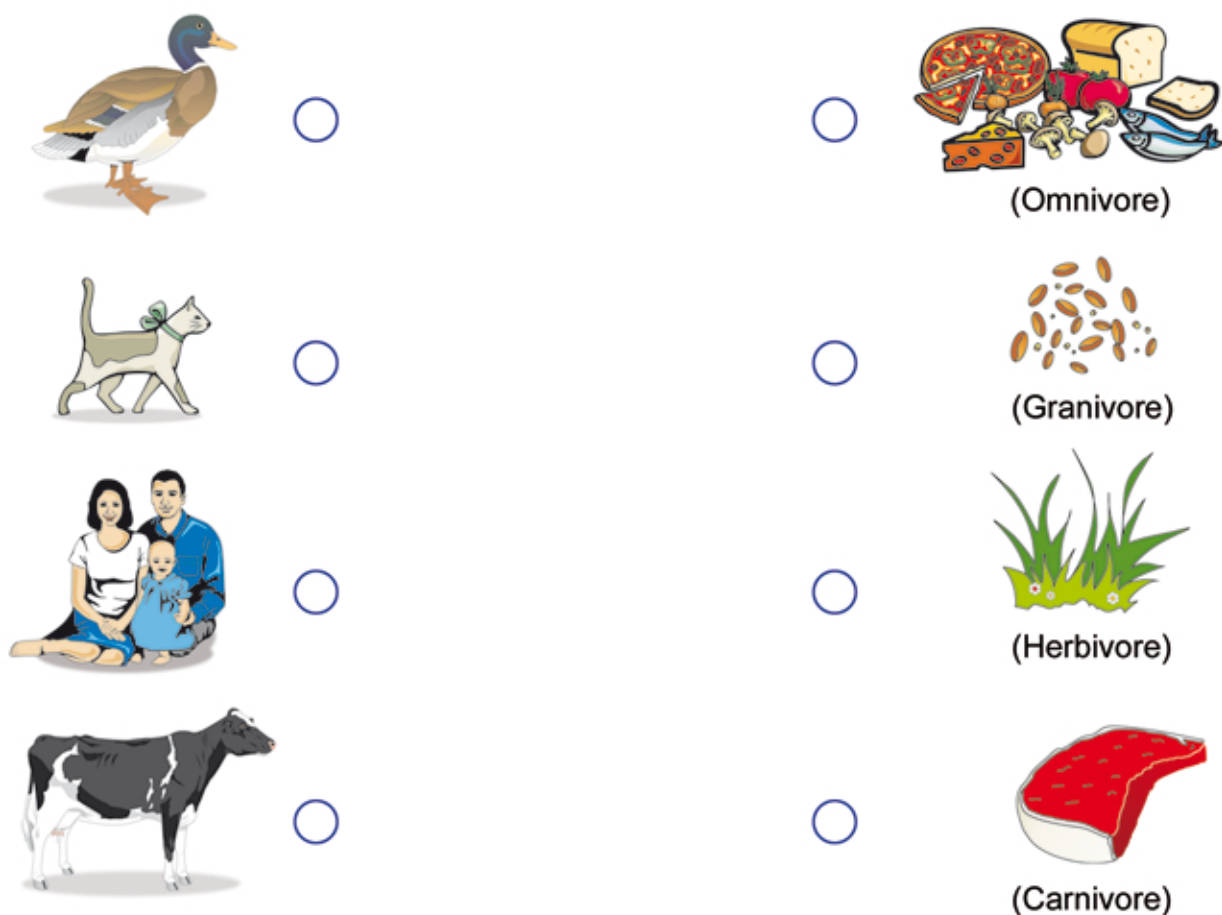
14

Coche le dessin qui correspond aux fibres



15

Relie le régime alimentaire correspondant aux différents personnages



16

Vrai-Faux ?

	Vrai	Faux
Pour être en bonne santé, je dois boire au moins 1,5 litre d'eau par jour		
L'eau est également appelée « Or Noir »		
Je peux survivre environ un mois sans boire		
L'eau du robinet est puisée sous la terre ou dans les cours d'eau. Elle est filtrée plusieurs fois		
Mon corps est constitué de près de 80% d'eau		

17

Quels sont les 4 piliers (4 grands secteurs) de l'agriculture wallonne ?

1.
2.
3.
4.

18

Combien de litres de lait la vache produit-elle en moyenne par jour ?



- ☐ Environ 100 litres
- ☐ Environ 5 litres
- ☐ Environ 30 litres

19

Quand on dit que la vache « vèle » cela signifie :

- ☐ qu'elle allaite son veau
- ☐ qu'elle donne naissance à un veau
- ☐ qu'elle broute l'herbe du pré

20

Dans quel aliment peut-on trouver en abondance toutes les vitamines suivantes ?



21

Au rayon fruits et légumes, quels sont les deux emblèmes de la Wallonie ?

- ☐ La Poire de Liège et le Navet de Han-sur-Lesse
- ☐ La Fraise de Wépion et la Carotte de Hesbaye
- ☐ La Pomme de Harzé et la Courgette de Bertogne

22

Parmi ces mots, barre l'intrus

Crème glacée – Beurre – Crème – Yaourt (ou yoghourt) – Pain d'épice – Fromage

23

D'où proviennent les graisses végétales ?

Réponse:



C'est la pagaille avec les mots ! Essaie de reconstituer le texte en utilisant les mots dans l'encadré ci-dessous.

chevaux - marchandises - conservation - ferme
locaux - halage - séchés - cave - supermarché
produits - modernisée - mer

Aujourd'hui, les aliments s'achètent principalement au, ou chez des artisans spécialisés comme le boucher, le boulanger, l'épicier. La façon de conserver les aliments s'est et s'est diversifiée. La route, la et le ciel sont utilisés pour le transport des Grâce à ces progrès, nous pouvons déguster des du monde entier !

Autrefois, les aliments étaient achetés directement à la ou dans les petits villages et dans les villes. Dans les deux cas, on ne consommait que des produits

Ils étaient transportés par route, dans des chariots tirés pas des bœufs, ou dans des péniches tirées par des sur les quais de

Pour les conserver, les aliments étaient, salés ou fumés. Le sucre était aussi utilisé pour la L'endroit le plus frais pour ranger les aliments était la et la conservation était limitée.



Quand tu ressens comme un « creux à l'estomac », cela signifie que ton corps t'envoie un signal. Ce signal signifie généralement :



Comme tu le sais, cultiver la pomme de terre se fait en plusieurs étapes. Sers-toi des chiffres pour remettre les images dans le bon ordre, la première étant le buttage



Récolte



1

Floraison



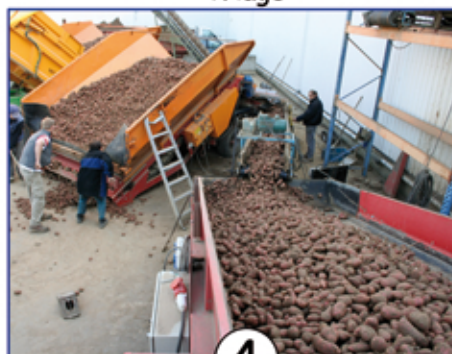
2

Défanage



3

Triage



4

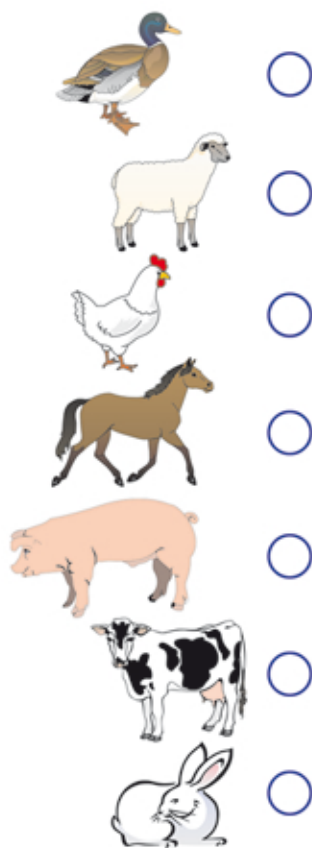
Plantation et buttage



5



Aide chaque mère à retrouver son petit :



☐ Le lapereau

☐ Le poulain

☐ Le poussin

☐ L'agneau

☐ Le veau

☐ Le porcelet

☐ Le caneton



De quelle plante extrait-on le sucre ?

- ☐ De la fougère potagère
- ☐ De la betterave sucrière
- ☐ De la lavande



29

Vrai-Faux ?

	Vrai	Faux
Pour être en bonne santé, il faut se dépenser et faire du sport		
Les protéines du lait renforcent tes os et t'aident à grandir		
Ne pas manger de viande est bon pour la santé		
Le calcium protège ta peau du soleil		
La couleur du beurre est influencée par l'alimentation des vaches		

30

Que désigne l'appellation « BLANC-BLEU » ?

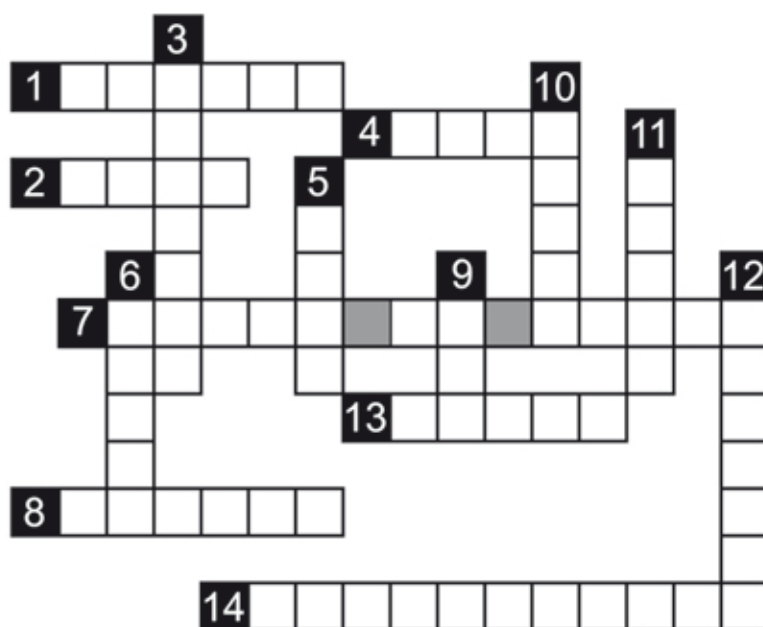
- ☐ Une race bovine belge
- ☐ Une race d'oiseau
- ☐ Une marque de vêtements

31

De quels ingrédients le boulanger a-t-il besoin pour préparer un pain délicieux et savoureux ? Entoure la bonne réponse.

- ☐ Eau - Farine - Beurre - Sel - Levure
- ☐ Eau - Sel - Oeufs - Farine
- ☐ Lait - Sucre - Levure - Beurre





1. Je suis la femelle du cheval.
2. Je suis un aliment de couleur blanche qui participe à la construction de ton squelette et de tes dents et qui t'apporte de nombreuses vitamines et tous les acides aminés dont ton corps à besoin.
3. Action de récolter les céréales lorsqu'elles sont mûres et sèches.
4. Tu peux me préparer sur le plat, à la coque, en omelette ou encore cuit dur...
5. Je suis un aliment connu depuis des siècles pour mes nombreuses qualités nutritives et pour mes vertus thérapeutiques, tu peux me trouver dans une ruche.
6. Je suis un fruit délicieux et plein de vitamines, que je sois rouge, jaune ou verte, tu peux me croquer à tous moments de la journée !
7. Je proviens d'Amérique du sud. On me plante au printemps dès que le risque de gelées est passé. Tu peux me manger rôtie, cuite à la vapeur, en purée ou en robe des champs.
8. Je suis fait à partir de la crème du lait, je contiens très peu de protéines mais je suis riche en matières grasses. Je suis délicieux sur une tartine mais il faut me consommer avec modération !
9. Je constitue la base de la pyramide alimentaire et tu ne pourrais vivre sans moi car je suis indispensable au bon fonctionnement de tes cellules. Sans moi tu risques la déshydratation!
10. Je suis bon pour la santé et plein de vitamines. Il faut me manger plusieurs fois par jour.
11. Tu peux me pratiquer sous différentes formes: je te permets de te dépenser, de jouer, de bouger et de t'amuser !
12. C'est la puissance active de ton organisme, ta force physique. Un bon petit déjeuner te permet d'en faire le plein le matin pour tenir jusqu'au repas de midi. Quand tu en manques, tu te sens fatigué(e) et « mou/molle ».
13. Je peux être d'origine végétale ou animale. Tu peux me trouver au rayon des matières grasses.
14. C'est l'art de cultiver la terre. En Wallonie, je repose sur quatre piliers.



33

Replace les lettres dans le bon ordre et tu découvriras des mots qui se rapportent à la culture des céréales...

N R T I G N E O I M A



R E L C E A E



S O M I S N O



P N I S A E I O



I N A G R

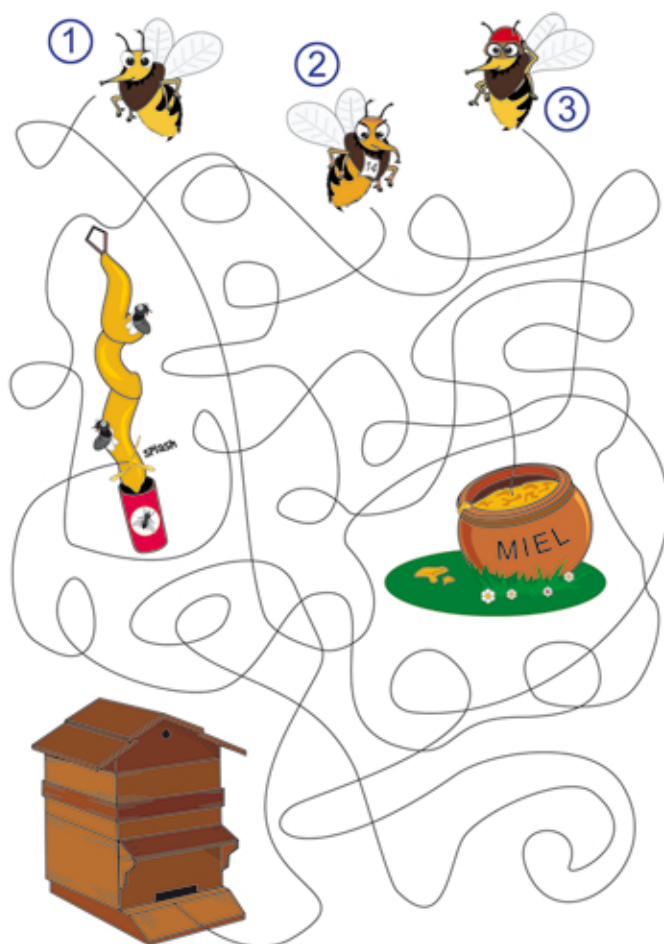


34

Parmi ces abeilles, laquelle parviendra à atteindre la ruche ?

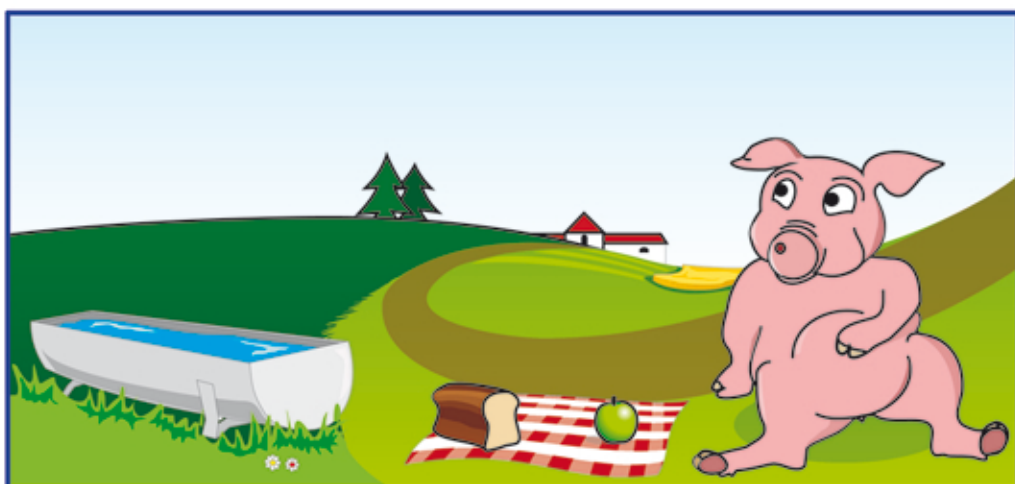


Réponse:



35

Aïe, 12 erreurs se sont glissées dans le dessin du dessous, peux tu les retrouver ?



36

A toi de jouer ! Peux-tu déchiffrer ce rébus ?



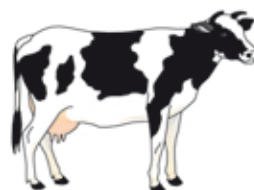
ON



Réponse:

37

De l'eau à gogo ! Comme tu le sais, tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour vivre mais tout le monde n'a pas besoin de la même quantité. Alors que certains ont besoin de boire énormément d'eau par jour, d'autres au contraire n'ont besoin que de beaucoup moins. Peux-tu relier les personnages à la quantité d'eau dont ils ont besoin ?



100 L



1,5 L



150 L



0,5 L

38

Où peux-tu trouver le calcium qui renforce tes os ?

- ☐ Dans le lait et les carottes
- ☐ Dans les produits laitiers, dans les fruits secs et dans les légumes verts
- ☐ Dans le fromage, dans les fraises et dans le pain

39

A toi de trouver le mot correspondant à chaque définition

Je suis un aliment délicieux et bon pour la santé. En Wallonie, tu peux me trouver sous toutes sortes de formes et de toutes les couleurs.

Je suis un féculent. Que suis-je ?

De couleur jaune, je suis fabriquée à partir d'huile et à l'aide d'un procédé chimique.

En cuisine, je peux être remplacée par du beurre.

Que suis-je ?

Nous sommes jaunes et délicieuses avec du ketchup. Tu peux nous manger mais avec modération car nous contenons beaucoup de graisses !

Qui sommes-nous ?



Mon premier est un récipient
 Mon second est synonyme de vieux
 Mon tout est l'endroit où on cultive des légumes

Réponse

Mon premier est un article défini féminin
 Mon second signifie la fin
 Mon troisième est une note de musique
 Mon tout est l'opération qui consiste à retourner la terre

Réponse

Mon premier est un animal de compagnie
 Mon second est une voie de passage
 Mon tout est une machine agricole qui permet de retourner la terre

Réponse

Bien joué !
 Tu as répondu à toutes
 les questions ?

Bon alors je corrige et on
 se revoit bientôt.

A+

