



Le livret jeux (5-8 ans)

Bonjour, c'est moi Margot!

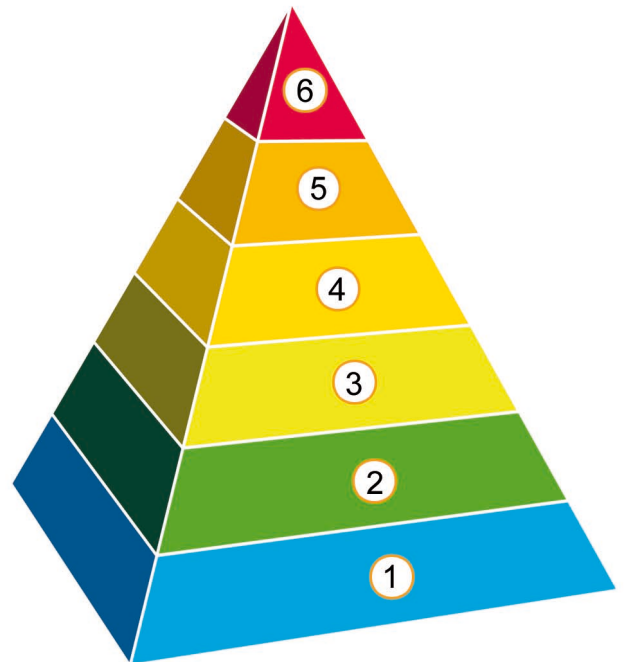
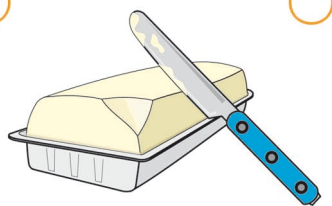
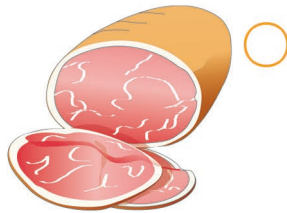
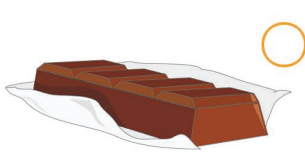
Je me suis laissée dire que tu adorais les jeux, les énigmes et les devinettes? Cela tombe bien car moi aussi!

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

A l'aide de chiffres, replace ces produits aux bons étages de la "Maison BonApp"

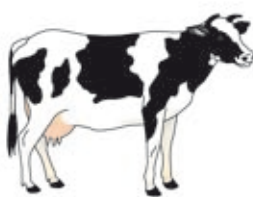


2

Relie les dessins à l'alimentation correspondante



Carnivore



Omnivore



Herbivore

3

Vrai ou faux

	Vrai	Faux
Les aliments peuvent remplacer l'eau		
La viande et le poisson habitent le même étage de la Maison BonApp'		
Le repas le plus important est le petit déjeuner		
Les enfants doivent manger peu, beaucoup moins que les grands		
Tes yeux, ton nez et ta langue te font aimer ce que tu manges		
Manger te donne de l'énergie		
Le petit déjeuner n'est pas nécessaire		
Il faut manger plus de matières grasses que de fruits et légumes		
Avoir faim, c'est comme une voiture qui va tomber en panne d'essence		
Une alimentation saine, c'est manger toute la journée		

4

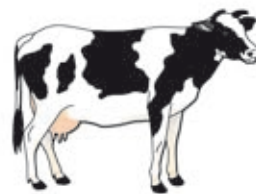
Dans ces aliments, lequel n'est pas à la bonne place ? Barre-le.

Carotte - Chou-fleur - Verre de lait - Pomme - Cerise - Fraise



5

Sur une journée, qui boit quoi ?



100 L



1,5 L



150 L

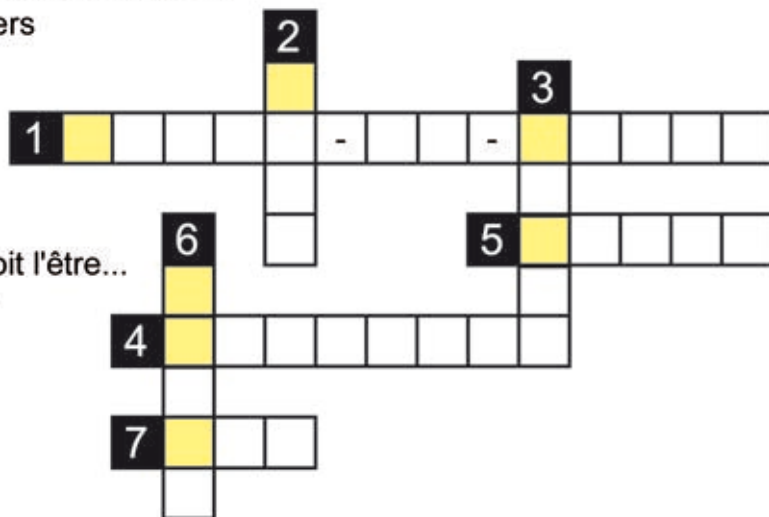


0,5 L

6

Complète ces mots croisés et trouve l'énigme

1. Elle habite le même étage que le pain dans la "Maison BonApp" et se cultive dans nos potagers
2. Il provient de la poule
3. Meuble servant à manger
4. Tu y déposes tes aliments
5. Tu le fais pour ne pas te déshydrater
6. Après avoir mangé, la vaisselle sale doit l'être...
7. Premier étage de la "Maison BonApp"

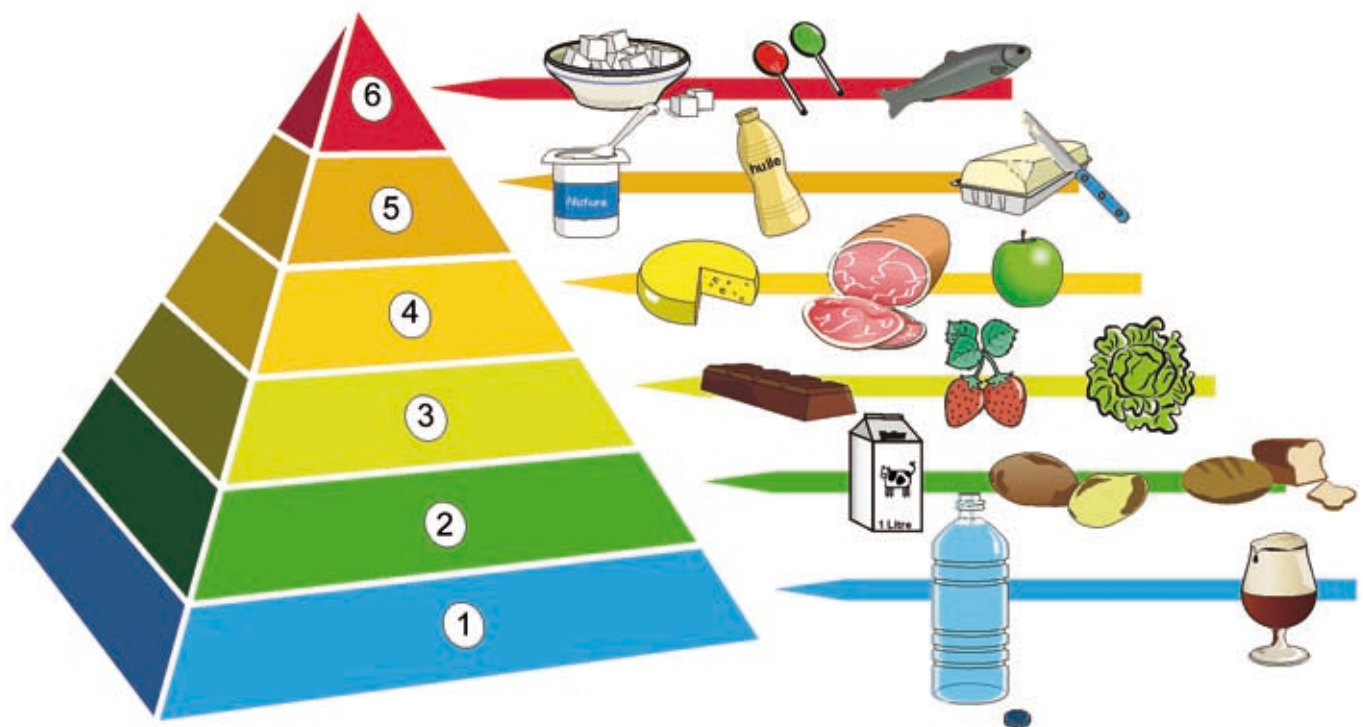


Reprends la première lettre de chaque mot dans l'ordre numéroté

Tu trouveras une eau que tout le monde ne trouve pas sur terre :

7

Trouve l'erreur dans chaque étage de la "Maison BonApp"



Réponse : étage 1 :
 étage 2 :
 étage 3 :
 étage 4 :
 étage 5 :
 étage 6 :

8

Signale où est l'erreur si tu veux économiser l'eau potable

- ☐ Tu ne laisses jamais couler l'eau du robinet sans raison
- ☐ Tu prends 2 bains par jour
- ☐ Tu utilises l'eau de pluie pour arroser les plantes

9

Quelle quantité d'eau minimum est-il conseillé de boire par jour pour rester en forme ?

- ☐ 1 L
- ☐ 3 L
- ☐ 1,5 L

10

Chez Tantine Tartine, entoure les intrus



Froment - Maïs - Oeuf - Haricots secs - Pomme de terre - Pain - Fromage

11

Que faut-il absolument pour faire du pain ? Barre les intrus !

Farine - Viande - Eau - Levure - Huile - Chocolat

12

Que nous apporte le pain ?

- ☐ A boire
- ☐ De la bonne humeur
- ☐ De l'énergie

13

Relie chaque céréale avec le bon produit

Avoine ☐

Maïs ☐

Orge ☐

Seigle ☐

☐ Popcorn

☐ Bière

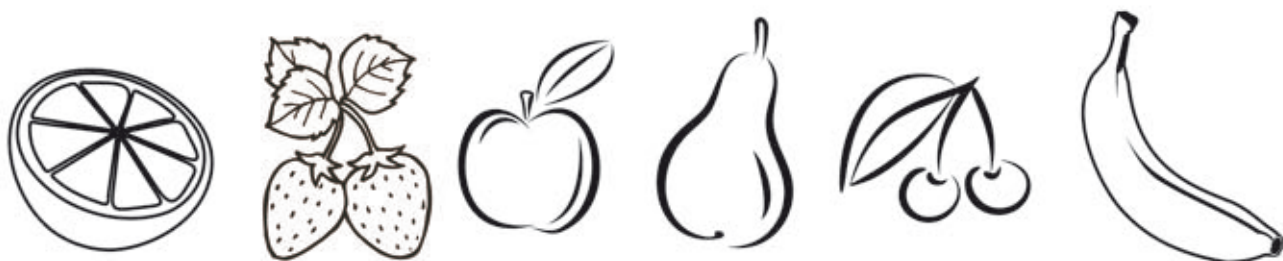
☐ Flocons

☐ Pain d'épice



14

Colorie seulement les fruits cultivés chez nous



15

Coche uniquement ce que ta maman prend pour faire de la soupe



16

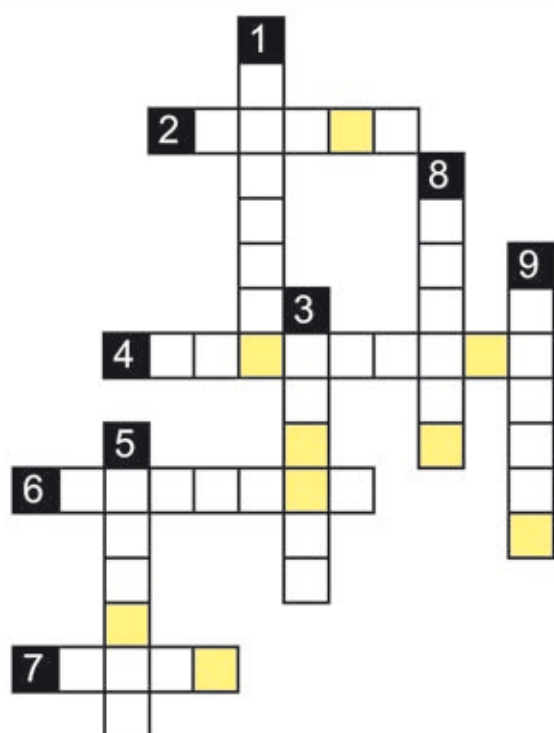
Coche la bonne habitude

- ☐ Manger des fruits ou légumes une fois par jour
- ☐ Manger des fruits ou légumes plusieurs fois par jour
- ☐ Ne jamais en manger



17

Résous le mot croisé avec les images correspondantes et trouve le mot caché

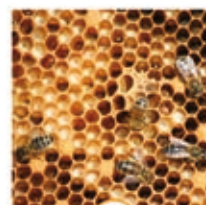


Mot caché : forme un nom avec les lettres dans les cases en jaune

Les fruits et légumes en sont pleins :

18

Dans ces clichés, quel est l'intrus ?



Lait ☐Bœuf ☐Mouton ☐Cochon ☐Œuf ☐Truite ☐☐ Steak☐ Saucisse☐ Omelette☐ Filet☐ Fromage☐ Gigot

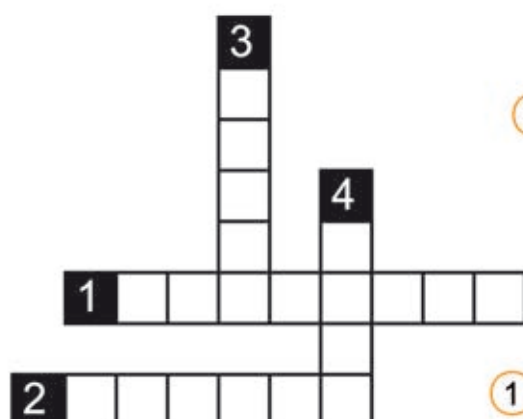
sa



Réponse:

21

Résous le mot croisé et trouve l'ingrédient que ces aliments ont en commun



Réponse:

22

Monsieur Tête d'œuf reçoit des amis qui ne font pas partie de sa famille. Entoure-les !

Fromage - Chocolat - Truite - Jambon - Oeuf - Pomme - Carotte - Pain

23

Les membres de la famille de Monsieur Tête d'œuf ont tous quelque chose en commun.

Réponse: L E S P

24

Pour que la vache donne du lait, il lui faut :
Coche les bonnes réponses

☐ De l'herbe

☐ De l'eau

☐ Un veau

☐ Un vétérinaire

☐ Du soleil

25

Coche les plantes qui donnent de l'huile

- ☐ Noix
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Colza
- ☐ Lin

26

Dans quels aliments les membres de la famille de Madame Legras peuvent-ils se cacher ?

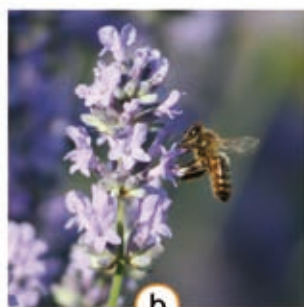
- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Chips | <input type="radio"/> Gâteaux |
| <input type="radio"/> Pain | <input type="radio"/> Salami |
| <input type="radio"/> Frites | <input type="radio"/> Pomme |
| <input type="radio"/> Salade | <input type="radio"/> Mayonnaise |

27

Remplace les photos dans l'ordre



a



b



c



d

Réponse : ☐ ☐ ☐ ☐

28

Relie les bouteilles à la quantité de sucre qu'elles contiennent

1 L de ...



2 sucres

1 L d'...



20 sucres

1 L de ...



0 sucre

29

Le secret de la forme, c'est :

- ☐ Bien manger
- ☐ Bouger
- ☐ Bien manger et bouger
- ☐ Ne rien faire

30

Trouve les 7 erreurs !



