

La viande

Des prairies
à l'assiette



Salut, toi!

Je suis Ninon Lardon.
Quelle viande aimes-tu
manger sur tes tartines ?

.....

.....

Quelle est ta viande
préférée quand tu manges
un repas chaud ?

.....

.....

1^{er}
degré

Que mangeons-nous ?



Qui mange quoi?
Relie!

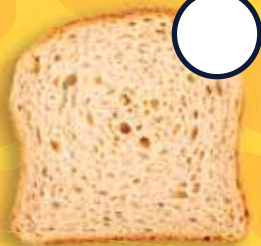


Le savais-tu ?
Certaines personnes
mangent parfois
des insectes.
Il y a même des pays
où l'on considère que
c'est une gourmandise !

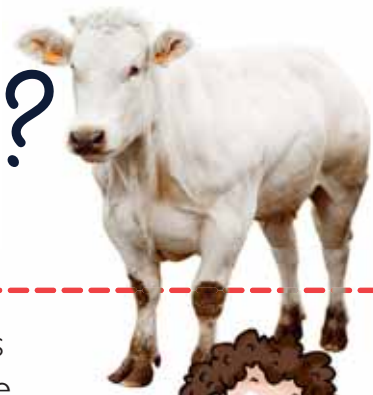


Qu'est-ce qui va ensemble?
Colorie les ronds par 2 ou
par 3 de la même couleur!













Les gens mangent
des choses qui viennent
des plantes
et des animaux.
Sais-tu ce qui vient
de quoi?



D'où vient la viande ?



Regarde le code. Complète les mots pour trouver le parcours de la viande.

					
a	b	c	e	f	h
					
i	m	o	r	t	u



Où as-tu déjà acheté de la viande ?

chez le boucher au supermarché à la ferme

Pourquoi est-ce une bonne idée de manger de la viande qui vient directement de la ferme ?

Parce que tu sais avec certitude d'où vient la viande. Et la viande nécessite peu de transport, ce qui est bon pour la planète.

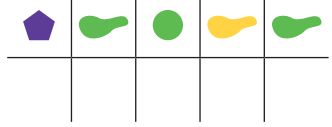


Cru ou cuit ?

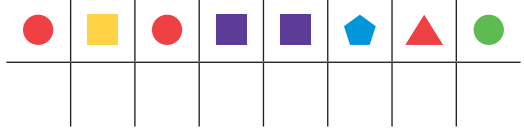
Nous mangeons parfois des aliments crus, comme la salade, les tomates ou les fruits. Sais-tu que la viande peut être préparée de plein de manières différentes ? Elle peut être poêlée, grillée, rôtie, cuite à la vapeur, ou même parfois crue, comme le filet américain.



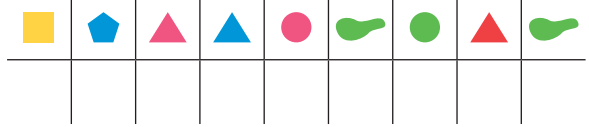
Les animaux sont bien soignés à la



Les animaux sont abattus en toute sécurité à l'



La viande est découpée à la



Du magasin à ton assiette !



La viande doit être conservée de la bonne manière. Barre les endroits où tu ne peux pas la conserver.



armoire



frigo



étagère



Conseil !

Regarde toujours la date sur l'emballage. Ne mange pas de la viande qui est périmée ! Quand tu ouvres un emballage, tu dois manger la viande le plus vite possible (dans les 2 jours).

Bien manger, c'est bien vivre

* Les pommes de terre, le pain gris, les pâtes et les céréales t'apportent plein d'énergie.

* Le lait, le yaourt et le fromage t'aident à avoir des dents et des os solides pour que tu puisses bouger autant que tu veux tous les jours.

* Un peu d'huile ou de beurre sur ton assiette contribue à bien protéger ton corps.

* Savais-tu que les fruits et les légumes t'aident à rester en forme et en bonne santé?

* Boire de l'eau est très important. L'eau hydrate ton corps qui en a grandement besoin!

Bien manger, ça veut dire se régaler. Mais bien manger, c'est aussi veiller à manger sainement ! Nous devons prendre soin de notre corps. C'est pourquoi nous mangeons beaucoup de choses différentes. Chaque aliment nous aide d'une façon différente.



* La viande est importante dans une alimentation équilibrée. Tout comme le poisson et les œufs, elle t'aide à grandir et te permet de reprendre des forces.



Les bonbons ne sont pas sains, mais tu peux en manger de temps en temps pour le plaisir.

Un repas sain



Que veux-tu manger? Choisis une chose dans chaque cadre. Dessine-la dans la bonne partie de l'assiette.



Quelle viande manger ?

Pour bien manger, pense à varier !
Tu peux donc manger toutes les sortes
de viande tant que tu les varies : bœuf, porc,
poulet, agneau, dinde...



Wrap au blanc de poulet

Réalise cette recette avec l'aide d'un adulte.

Ingrédients pour 4 personnes :



30 cl de yaourt



huile d'olive



300 g d'épinards frais



200 g de blanc de poulet (cuit et en tranches)

jus de citron



4 wraps



1 cuillère à café de curry en poudre

Au travail !

1. Lave les épinards. Fais-les étuver dans une poêle avec de l'huile d'olive.
2. Mélange le yaourt avec le curry en poudre et le jus de citron de façon à obtenir une sauce onctueuse.
3. Réchauffe les wraps à la poêle. Ouvre-les et garnis-les avec des tranches de blanc de poulet.
4. Recouvre le tout avec la sauce. Ajoute quelques feuilles d'épinards.
5. Enroule les wraps et découpe-les en morceaux.



Tu peux aussi préparer cette recette avec du rôti. Remplace les tranches de blanc de poulet par des tranches de rôti de porc.

La viande. Des prairies à l'assiette

Auteure : Sien Trekker

Suivi éditorial : Louisa Constant

Maquette et mise en pages :

Katrijn De Vleeschouwer, Bram Zwinnen

Illustrations : Madeleine van der Raad

Photos : VLAM, Shutterstock

Plus de recettes : www.biendechezvous.be

Ce livret respecte les règles de la nouvelle orthographe.

Ce livret a été réalisé par les Éditions Averbode

en collaboration avec VLAM et l'Apaq-W.

Plus d'infos? www.VLAM.be / www.apaqw.be